

२१ त

मुख्य और प्रकाशक
जीरमजी डाह्याभाई देसाई
नवजीवन मुद्रणालय अहमदाबाद-१४

© नवजीवन ट्रस्ट, १९६१

बहुजी जागृति ३

प्राक्कथन

गांधीजीके मनमें रोगियोंकी सेवा-सुसूधा करने तथा घरीबोंकी सेवा करनेकी सदा उत्कण्ठा बनी रहती थी। कुहरतके लक्ष्मीक रहकर विठामे जाननाके सारे और सरल जीवनकी वे बहुत कीमत करते थे। ऐसा सादा और सरल जीवन बीकर ही उन्होंने स्वास्थ्यके सारे नियम हमारे वे और सत पर जमल किया था। साकाहार भवना जमाहारमें उनकी कमम भामिक भडा थी इसी कारणसे उन्होंने बाहार-उम्भन्धी अनेक सुधार किये जिनका बाहार व्यक्तिगत प्रयोगोंसे प्राप्त प्रत्यक्ष परिणामों पर था। डॉ. कनेन कुहरती उपचार पर जो कुछ लिखा है, उससे गांधीजी बहुत अधिक प्रभावित हुए थे। उनका यह विश्वास था कि स्वास्थ्यके सारे नियमोंका पालन करके मानव-शरीर, मन और आत्माको पूर्ण स्वस्थ स्थितिमें रखा जा सकता है। उन्होंने सामान्य रोगोंके कारणोंका पता लगानेका प्रयत्न किया और उनके लिए कुहरती उपचारके सारे इलाज बताये। उन्होंने अपने इस विश्वासके कारण उसीकाचिनमें कुहरती उपचारका केन्द्र खोला कि गरीब लोग महंगी दवायें नहीं ले सकते और महंगे इलाज नहीं करवा सकते। इस केन्द्रकी स्थापनाके पीछे एक कारण यह भी था कि गांधीजी ऐसा मानते थे कि स्वास्थ्य और आरोग्य-विज्ञानके विषयमें उन्होंने जीवनभर जो प्रयोग किये उनका काम देखके गरीब लोगोंको छाननेका मौका देना उनका पवित्र कर्तव्य है।

मनुष्यका शरीर एक अमूर्त और संपूर्ण ब्रह्म है। जब यह बिगड़ जाता है तो बिना किसी दवाके अपनेको सुधार देता है। बघर्ते उसे ऐसा करना भीका दिया जाय। अगर हम अपनी भोजनकी आवश्यकतामें संयमका पालन नहीं करते या अगर हमारा मन आवेष्ट भावना या चिन्तामें लुप्त हो जाता है, तो हमारा शरीर अन्तरकी सारी गंधीजी बाहर नहीं निकल सकता और शरीरके विष

भागमें गंढ़गी बनी रहती है उसमें अनन्य प्रकारके बहुर पैदा होते हैं। ये बहुर ही उन लक्षणोंको जन्म देते हैं जिन्हें हम राग कहते हैं। राग धरीरक्षा अपने भीतरके बहुरीसे मुक्त होनेका प्रयत्न ही है। अथर उपवास करके एनिमा द्वारा अर्ति साफ करके कटि-स्नान वर्षष स्नान बदेरा विविध स्नान कैकर तथा धरीरके विविध अर्कोंकी माधिस करके भीतरके बहुरीसे मुक्त होनेकी इस प्रक्रियामें हम अपने धरीरकी सहायता करे तो वह फिरके पूर्ण स्वस्थ हो सकता है। बोकेमें कुबरती उपचारसे पाषीजीका यही मतलब था।

इस पुस्तकमें कुबरती उपचार, रामनाम आदि विषयों पर पाषीजीके महत्त्वपूर्ण विचारोंका संग्रह किया गया है। यह पुस्तक सचमुच विषयका ज्ञान करानेमें सवनी ही समुद्र है बिठनी कि अपने दृष्टिकोणम रचनात्मक है। बी लोग कुबरती उपचारों द्वारा धरीरके रोग मिटानम बिलचस्पी रहते हैं उन सबसे मैं इस पुस्तकका गहरा अध्ययन करनेकी सिफारिस करता हूँ।

सम्पादकता निवेदन

गांधीजीका जीवनमें बहुत पहचाने ही आधुनिक दवाइयोंमें बिश्वास नहीं रहा था । उनका यह पक्का बिश्वास था कि अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखनेके लिए केवल इतना ही करना जरूरी है माहारके सम्बन्धमें मनुष्य कुहरणके नियमोंका पालन करे, घुड़ और ठाड़ी हवाका सेवन करे, नियमित कसरत करे, साफ-स्वच्छ वातावरणमें रहे और अपना हृदय धुड़ रहे । ऐसा करनेके बजाय आज मनुष्यका आधुनिक चिकित्सा-पद्धतिके कारण जो भरपूर बिषय बोझ भीत रहता स्वास्थ्य और सवाचारका हर नियम छोड़नेका और उसके बाद केवल व्यापारके लिए ठेकार की जानबाली दवाइयोंके जरिये छरीरका इलाज करनेका प्रकोपन मिश्रता है । इसके प्रति मनमें चिन्तितुकी भावना होनेके कारण गांधीजीने अपने लिए दवाइयोंके उपयोगके बिना रीयों पर बिश्वास पानेका मार्ग खोजनका प्रयत्न किया ।

इसके सिवा आजकी चिकित्सा-पद्धति रोगको केवल छरीरसे सम्बन्ध रखनवाली बीज मानकर उसका उपचार करना चाहती है । परन्तु गांधीजी तो मनुष्यको उसके सपूर्ण और समग्र रूपमें देखते थे । इसलिये वे अनुभवसे ऐसा मानते थे कि छरीरकी बीमारी मुख्यतः मानसिक या आध्यात्मिक कारणोंसे होती है और उनका स्वामी उपचार केवल तभी हो सकता है जब जीवनके प्रति मनुष्यका नपूर्ण वृत्तिर्कान ही बढक जाय । इसलिये उनकी पधमें छरीरके रोगका उपचार मुख्यतः आत्माके क्षेत्रमें ब्रह्मचर्य द्वारा सिद्ध होनवाले आत्म तपस तथा आत्मव्ययम स्वास्थ्यके बिषयम कुहरणके नियमोंके जानबूझ पालनम तथा स्वस्थ छरीर और स्वस्थ मनके लिए अनुकूल भीतिष और सामाजिक वातावरण निर्माण करनेम खोजा जाता चाहिय । अब कुहरणी उपचारकी गांधीजीकी कल्पना हम वधमें कही बबिड व्यापक है जो आज हम वधमें सामान्यतः ममता जाता है । कुहरणी उपचार रोगके ही जानेके बाद केवल हमे मिटानेकी पद्धति नहीं है परन्तु कुहरणके नियमोंके अनुसार जीवन बिताकर रोगको पूरी तरह

रोकनेका प्रयत्न है। और, गांधीजी मानते थे कि कुहरणके नियम नहीं है जो ईश्वरके नियम है। इस दृष्टिसे रोगके कुहरती उपचारमें केवल मिट्टी पानी हुआ चूप उपचारों तथा ऐसी दूसरी वस्तुओंके उपयोगका ही समावेश नहीं होता बल्कि इससे भी अधिक उद्यम रामनाम बचन ईश्वर-मन्त्र या ईश्वरके कानूनके द्वारा हमारे धारीरिक मानसिक नैतिक और सामाजिक—संपूर्ण जीवनको बचत डालनेकी बात आती है। इसलिये रामनाम गांधीजीकी दृष्टिमें केवल ऐसा बाहु नहीं है जो मुहसे बोलते ही कोई नमस्कार कर बिछायेगा। वैसे कि कहा जा चुका है रामनाम बचनेका अर्थ है मनुष्यके हृदयका तथा उसकी जीवन-मंडलिका संपूर्ण परिवर्तन जिससे ईश्वरके साथ उसका मेल सचता है और संपूर्ण जीवनके मूल स्रोत ईश्वरसे बहु ऐसी शक्ति और ऐसा जीवन प्राप्त करता है, जो रोगों पर सदा ही विजयी सिद्ध होते हैं।

गांधीजीके उद्धारकोंको प्रकरणोंके रूपमें व्यवस्थित करते समय मूल केन्द्रोंके धीरे-धीरे लेकर विचारमें बाधा डालना ठीक नहीं मान्य हुआ। और पुनश्चित्तसे बचनेके लिए उनके सारे केस या सारे नामक पुस्तकमें नहीं लिखे गये हैं।

जो उद्धारण यग इलिया हिन्दी नवजीवन हरिवन और हरिवन सेवकसे लिखे गये हैं उनके साथ करनेकी तारीखों की गई है। जहाँ तक हिन्द स्वराज्य आत्मरक्षा और भारतीयकी कुजीके उद्धारकोंका सम्बन्ध है उनके साथ इन पुस्तकोंके (हिन्दी) संस्करणोंके पृष्ठ और वर्ष दिये गये हैं।

उद्घाटनकाचन कुहरती उपचार-केन्द्रमें काम करनेवाले कार्यकर्ताओंको मिल गये गांधीजीके पत्रोंके उद्धारण तथा केन्द्रकी जानकारी परिशिष्टोंके रूपमें दी गई है।

श्री पान्थ स्वास्थ्य सम्मेली गांधीजीके विचारोंका अधिक विस्तारमें अध्ययन करना चाहते हैं वे इस पुस्तकके साथ गांधीजी द्वारा निर्मित भारत पक्षी कुजी नामक पुस्तक भी एक तो मन्त्रा होता।

अनुक्रमणिका

प्राक्कथन	मोघरजी बेघाई	१
सम्पादकका निवेदन		५
१. प्रस्ताविक		१
२. कुहरली उपचारकी पद्धति		१
१. पृथ्वी		७
२. पानी		९
३. आकाश		१६
४. तैल		१९
५. वायु		२
३. कुहरली उपचारके प्रयोग		२२
१. बर्म-संछट		२२
२. मिट्टी और पानीके प्रयोग		२४
३. बूबकी आकस्मिकता		२७
४. झाबकी दूठी झुकीका उपचार		२८
५. रत्नझाब		२९
६. पसलीका दर्द		३१
७. मृत्युसम्या पर		३३
४. कुहरली उपचार-गृह		३६
५. घमनाम और कुहरली उपचार		४
प्रार्थना-प्रवचनोपे		११
रोगके विचार		१५
परिशिष्ट — क		
कुछ पत्रोंके महत्वपूर्ण उद्धरण		१८
परिशिष्ट — ख		
उत्पत्तीकाशन उपचार-केंद्रका विवरण		८
परिशिष्ट — ग		
कुहरली उपचारके शोधकोषि	कि. व. मसस्माका	८३
परिशिष्ट — घ		
उत्पत्तीकाशन निवर्धोपचार आधुनिक प्रविष्टि		
	मणिमाई बेघाई	८४
पृथ्वी		

पाठकोंसे

मेरे लेखकों मेहनतसे अध्ययन करनेवालों और उनमें विचित्रस्वी सनेवालोंसे मैं यह कहना चाहता हूँ कि मुझे हमेशा एक ही स्वप्नमें दिखाई देनेकी कोई परवाह नहीं है। छात्रकी अपनी सोचमें मैंने बहुतसे विचारोंको छोड़ा है और अनेक नई बातें मैं सीखा भी हूँ। उमरमें मझे मैं बूढ़ा हो गया हूँ लेकिन मझे ऐसा नहीं लगता कि मेरा आत्मिक विकास होना बंद हो गया है या रोह छूटनेके बाद मेरा विकास बन्द हो जायगा। मुझे एक ही बातकी चिन्ता है और वह है प्रतिक्षण सम्मनारामपकी बाबीका अनुसरण करनेकी मेरी उत्पत्ता। इसलिये जब किसी पाठकको मेरे वो लेखोंमें विरोध बीसा छन्ये तब अगर उसे मेरी सम्मनारामपकी विस्वास हो तो वह एक ही विषय पर लिखें वा लेखोंमें से मेरे बादके लेखोंको प्रमाणग्रुह मानें।

प्रास्ताविक

डॉक्टरोंने हम सबसे हिक्का दिया है। डॉक्टरोंसे तो नीम-हूमीम अच्छे ऐसा कमी कमी कहनका मेरा मन होता है। हम इस पर कुछ विचार करें। डॉक्टरोंका काम सिर्फं शरीरको संभालनका है। और शरीरको संभालनेका है ऐसा कहना भी ठीक नहीं। उनका काम शरीरमें या रोग पैदा होतं है उन्हें दूर करनेका है। रोग क्यों होते हैं ? हमारी ही गलतियोंसे होते हैं। मैं बहुत खाऊँ और मुझे बरहजमी हो जाय अजी रण हो जाय फिर मैं डॉक्टरके पास जाऊँ और वह मुझे बोली दे बोली खाकर मैं बंभा हो जाऊँ और दुबारा खूब खाऊँ और फिरमें डॉक्टरकी बोली लू। इसमें जो कुछ हुआ वह इस तरह हुआ। मगर मैं बोली न केता तो अजीरणकी सजा भुगतता और फिरसे बेहद नहीं खाता। सिर्फि डॉक्टर बीचमें आया और उसने हमसे ज्यादा खानेय मेरी मन्नत की। उससे मेरे शरीरको तो बाध्य हुआ लेकिन मेरा मन कमजोर बना। इस तरह बंभा केते केते बाहिर मेरी यह हालत होगी कि मैं अपने मन पर बाध्य भी काम न रख सकगा।

मैंने विज्ञान किया — जकरतसे ज्यादा खाया मैं बीमार पड़ा डॉक्टरने मुझे दवा दी और मैं बंभा हुआ। लेकिन क्या मैं फिरसे विज्ञान नहीं करूँगा ? जकर करूँगा। अगर डॉक्टर बीचमें न जाता तो छुटन अपना काम करती जगह मेरा मन मजबूत बनता और अन्तम निर्विषयी होकर मैं मुक्त होता।

अस्पृतास पापकी बड़ है। उनकी बशीलत लोय शरीरका बतन कम करते हैं और अनीतिको बढ़ाने हैं। यूरोपके डॉक्टर ता हब कर बैठे हैं। वे सिर्फं शरीरके ही नलज जठनके लिए खाया जीवाको हर साल मारते हैं जिन्हें प्राणियों पर प्रयोग करते हैं। ऐसा करना किसी भी

बर्मको स्वीकार नहीं है। हिन्दू, मुसलमान ईसाई, बरबोस्ती — सब धर्म कहते हैं कि आदमीके शरीरके लिए इतने बीजोंको मारनेकी जरूरत नहीं है।

डॉक्टर हमें बर्मभ्रष्ट करते हैं। उनकी बहुतसी बर्बामोंमें बरबी या बराब होती है। इन बीजोंमें से एक भी बीज ऐसी नहीं है जिसे हिन्दू या मुसलमान से सख्त। हम सम्य बननेका होंय करके बुराईको बहमी मानकर और बे-अ्याम होकर चाहे जो करते रहें यह बुराई बात है। लेकिन डॉक्टर हम बर्मसे भ्रष्ट करते हैं यह तो साफ और सीधी बात है।

इसका परिणाम यह आता है कि हम निश्चय और मामरे बनत हैं। ऐसी बर्बामें हम लोकासेवा करने लायक नहीं रहते और शरीरसे जीव तथा बुद्धिहीन होते जाते हैं। संघेजी या यूरोपियन पद्धतिकी डॉक्टरों की बीजना गुलामीकी पाँठकी मजबूत करने जैसा ही होगा।

हम डॉक्टर क्यों बनते हैं यह भी एक सोचनेकी बात है। उसका सच्चा कारण तो प्रतिष्ठावाला और पैसा कमागका बंधा करनेकी हुमायी इच्छा है। उसमें परांपकारकी बात नहीं है। उस बंधेमें सच्चा परोपकार नहीं है यह तो मैं बता चुका हूँ। उससे लोगोंको नुकसान होता है। डॉक्टर सिर्फ आहम्बर दिखाकर ही खोबाये बड़ी बड़ी औसें बसुब करते हैं और अपनी एक पैसेकी बचाके कई खज केते हैं। यों बिस्वासके कारण और भग हो जानकी आश्राम लोग उनसे ठमे जाते हैं। जब ऐसा ही है तब भलाईका दिखाना करनेवाले डॉक्टरोंसे कुछे अ्य-वीथ ज्यादा अच्छ मान आयेग।

हिन्द स्वराज्य पृ ४२-४३ १-१९

यदि मैं अपने विचारों पर भी पूरी विषय पा सका होता तो पिउले वम बर्बाम जो तीन गण — पशामीका बरम (व्यगिरी) पेचिस

मीर एन्ड्रिक्स — मुझे हुए वे कभी न होते। मैं मानता हूँ कि मीरोप आत्माका घटीर भी मीरोप होता है। जहाँ ज्यों ज्यों आत्मा मीरोप — निर्विकार होती जाती है, त्यों त्यों घटीर भी मीरोप होता जाता है। लेकिन यहाँ मीरोप घटीरके भागी बल्लभान घटीर नहीं है। बल्लभान आत्मा शीघ्र घटीरमें ही नाश करती है। ज्यों ज्यों मारमच्छ बढ़ता है त्यों त्यों घटीरकी शीघ्रता बढ़ती है। पूर्ण मीरोप घटीर विच्छिन्न शीघ्र भी हो सकता है। बल्लभान घटीरमें अधिकतर रोमोंका नाश होता है। रोप न हों तो भी वह घटीर संक्रमक रोमोंका विकार मुल्ल हो जाता है। परन्तु पूर्ण मीरोप घटीर पर जनका बसर नहीं हो सकता। कुछ क्षुब्ध बन्धुओंको दूर रखनेका गुण होता है।

हिन्दी गद्यजीवन २५-५-२४

* मैं तो पूर्वताका एक विनीत साधकमात्र हूँ। मैं उसका मार्ग भी जानता हूँ। परन्तु मार्ग जाननेका अर्थ यह नहीं है कि मैं आशिषी मन्त्र पर पहुँच गया हूँ। यदि मैं पूर्ण पुरुष होता यदि मैं विचारोंमें भी अपने समान मनोविकारों पर पुरुष आधिपत्य बना पाया होता तो मैंत घटीर पूर्वताको पहुँच गया होता। मैं कहूँ करता हूँ कि अभी मुझ अपने विचारोंको बचमें रखनेके लिए बहुत मानसिक शक्ति खर्च करनी पड़ती है। यदि कभी मैं इस प्रयत्नमें सफल हो सका तो समाज कीजिये कि शक्तिका विपत्ति बड़ा खजाना मुझे खेबाके लिए खुला मिल जायगा। मैं मानता हूँ कि मेरी एन्ड्रिक्साइतिहासी बीमारी मेरे मनकी दुर्बलताका फल भी मीर अंधरेछन करवानेके लिए तैयार हो जाता भी मनकी दुर्बलता ही थी। यदि मेरे अंदर अहंकारका पुरुष अभाव होता तो मैंने अपनेको होनहारके सुपुर् कर दिया होता। लेकिन मैं तो अपने इसी घटीरमें रहना चाहता था। पूर्ण विरक्ति किसी यात्रिक नियामे प्राप्त नहीं होती। उस स्थितिमें पहुँचनेके लिए अर्धपूर्ण परिधम मीर ईश्वरकी प्रार्थनाकी आवश्यकता होती है।

हिन्दी गद्यजीवन १-४-२४

ब्रह्मचर्यके बिना अर्थात् बीर्य-संग्रहके बिना पूर्ण मारोप्यकी रक्षा भी अशक्य-सी समझना चाहिये। जिस बीर्यमें दूसरे मनुष्यको पैदा करनेकी शक्ति है उस बीर्यका स्वरूप होने देना महान् अज्ञानकी निशानी है। बीर्यका उपयोग भागके लिए नहीं परन्तु केवल प्रजोत्पत्तिके लिए है। यह हम पूरी तरह समझ लें तो विवाहावस्थितके लिए जीवनमें कोई स्वान ही नहीं रहे चायना। स्त्री-पुरुष-समके सातिर नर-नारी दोनों आज जिस तरह अपना सत्यानाश करते हैं वह बन्ध हो चायना विवाहका पूरा अर्थ ही बरक चायना और उसका जो स्वल्प आज देखनाम आता है उसकी ओर हमारे मनमें तिरस्कार पैदा होगा। विवाह स्त्री-पुरुषके बीच हाथिज और आत्मिक ऐक्यकी गिरानी होना चाहिये। विवाहित स्त्री-पुरुष यदि प्रजोत्पत्तिके धुन हेतुके बिना कभी विषय भोगका विचार तक न करे, तो वे पूर्ण ब्रह्मचारी-वान-वानके-कायक हैं। ऐसा भोग पति पत्नी दोनोंकी इच्छा होने पर ही हो सकता है। वह आवश्यक आकर नहीं होगा कामाधिकी वृत्तिके लिए तो कभी होया ही नहीं। मगर उसे कर्मव्य मानकर किया जाना तो उसके बाद फिर भागकी इच्छा भी पैदा नहीं होनी चाहिये।

नित्य उत्पन्न ज्ञानवास बीर्यका हम अपनी मानसिक शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बहालम उपयोग करना चाहिये। जो मनुष्य ऐसा करना सीख देना है वह प्रमाणम बहुत कम बुराकसे अपना शरीर बना सकना अप्पाहानी हाते हुए भी वह शारीरिक श्रममें किसीसे कम नहीं रहना। मानसिक श्रमम उसे कमसे कम बकान मानुस होणी। बहापठ सामान्य विज्ञान मम ब्रह्मचारीम देखनको नहीं मिले। बीसे पता हुना पता या कम बुरको देखनी परम स्वभावत गिर पड़ता है, कम । समय आज पर मम मनुष्यका शरीर मारी धक्कामा रखते हुए भी नर आरना। मम मनुष्यका शरीर समय जीवन पर देखनम मके ज्ञान मम मगर उसका बड़िना ना मय ज्ञानके बबके नित्य विकास ही ज्ञान चाहिये और उगका मम भी बड़ना चाहिये। म विज्ञ

जिस मनुष्यमें नहीं पाये जाते उसके ब्रह्मचर्यमें उतनी कमी समझना चाहिए। उसने वीर्य-संग्रहकी कला हस्तगत नहीं की है। यह सब भयर घब हो—बीर मेघ बाबा है कि सब है—तो मारोम्पकी सच्ची कुंजी वीर्य-संग्रहमें है।

मारोम्पकी कुंजी पृ ३२-३४ १९५८

कुहरली उपचार करनेवाला प्राकृतिक उपचारक रोपीको उसके रोपके लिए कोई बड़ी-भूटी नहीं बेचता। वह तो अपने रोपीको जीवन जीनेका ऐसा तरीका सिखाता है, जिससे रोपी अपने घरमें रहकर अच्छी तरह जीवन बिता सके और बाहे कमी बीमार न पड़े। वह अपने रोपीकी जास तरहकी बीमारीकी मिटाकर ही संतुष्ट नहीं हो जाता। मामूली डॉक्टरों या बीछोंको ज्यादातर इतनी ही दिलचस्पी रहती है कि वे अपने रोमियोके रोगको और उसके फलफलोंको समझ लें उसका इलाज दूढ़ निकाल और इस तरह सिर्फ रोप-सम्बन्धी बातोंका ही अध्ययन करे। इसके विरुद्ध, कुहरली उपचार करनेवालेको तनुस्तीके नियमोंका अध्ययन करना ज्यादा दिलचस्पी होती है। वहा सामान्य डॉक्टरकी दिलचस्पी खतरम हो जाती है। वहा कुहरली उपचारके डॉक्टरकी सच्ची दिलचस्पी घुस होती है। कुहरली उपचारकी पद्धतिसे रोपीकी बीमारीको बिलकुल मिटा देनेके साथ ही उसके लिए एक ऐसी जीवन पद्धतिका आरम्भ होता है, जिसमें बीमारीके लिए कोई नुमाइश ही नहीं रह जाती। इस तरह कुहरली उपचार जीवन जीनेकी एक पद्धति है रोप मिटानेके उपचारोंकी पद्धति नहीं। कुहरली उपचारके लिए यह बाबा नहीं किया जाता कि उससे सब बीमारियां दूर होती हैं। बदा-बाकका ऐसा कोई भी तरीका नहीं है जिससे सब रोग मिट ही जाते हों। अगर ऐसा होता तो हम सब भयर न हो जाते ?

हरिजनसेवक ७-४-५६

कुबरती उपचारकी पद्धति

जिन पांच तत्वोंसे यह मनुष्यरूपी पुतळा बना है वे ही नैसर्गिक उपचारोंके माधन हैं। पृथ्वी (मिट्टी) पानी आकाश (ब्रह्माकाश) तब (सूर्य) और वायुसे यह घसीर बना है। इन्हीं साधनोंका उपयोग यहा क्रमसे बनानकी येने कोसिख गी है।

सन् १ १ तक जब मुझे कोई भी व्याधि होती थी तब मैं डॉक्टरोंके पास तो भागता नहीं जाता था मगर उनकी दवाका बोझ उपमान भरकर कर लेता था। एक-दो दवायें मुझे स्वर्गीय डॉक्टर प्राण जीवन मेहतान बताई थी। मैं नेटासके एक छोटेसे अस्पतालमें काम करता था। कुछ जगजग मुझे बहासे मिला और कुछ इस सम्बन्धका साहित्य पढनेमें। मुझे आस तकलीफ कमियतकी रहती थी। उसके लिए समय समय पर मैं फूट मौल्य लेता था। उससे कुछ आपम तो मुझे मिलता था मगर कमजोरी मानूम होती थी फिरमे बर्द होने लगता था और हुसरे भी छोटे-मोटे उपद्रव होते रहते थे। इसलिये डॉक्टर प्राणजीवन मेहताकी बताई हुई दवा मोह (हायलाइचल मायलन) और नक्सबोमिका मैं लेने लगा। दवा पर मेरा विश्वास बहुत कम था। इसलिये लाचार हो जात पर ही मैं दवा लेता था। परन्तु इससे सरोप नहीं होता था।

इस मात्र भरसेम मेरे बुलाकके प्रयोग तो बच ही रहे थे। नैसर्गिक उपचारोंमें मुझ काफी विश्वास था। मगर इस बारेमें मुझे कियोकी मशव नहीं मिलती थी। इधर-उधरसे जो-कुछ मैंने पढ लिया था उसीके आचार पर मुख्यत मोबतम फेरबदल करके मैं काम चला लेता था। मैं जब नुम लेता था इस कारण छाट पर मुझे बर्मी पडना नहीं पडा। इस तरह मेरी बीबी-बाजी गाडी बच

करती थी। ऐसे समयमें पुस्तकी छिन्न ट नजर नामकी पुस्तक भाई पोसाफने मुझे पढ़नेको दी।

भारोम्यकी कुत्री पृ ३९-४

१. पृष्ठी

उस पुस्तकमें बास ओर मिट्टीके उपयोग पर दिया गया है। मुझे लगा कि उसका उपयोग मुझे कर लेना चाहिये। पुस्तने कमिश्नरमें मिट्टीको ठंडे पानीमें मिलाकर खैर बपड़ेके सीधे पेड़ पर रखनकी सूचना की है। मगर मैंने तो एक बारीक बपड़ेमें पुकटिसकी तरह मिट्टीको लपेटकर सारी रात अपने पेड़ पर रखा। सबेरे उठा तो रस्तीकी हवासे माकूम हुई। पाछाने जाते ही बंधा हुआ सम्बोपकारी बस्त हुआ। यह कहा जा सकता है कि उस दिनसे लेकर आज तक स्टू सॉस्टकी मैंने धायब ही नमी उभा होगा। आवश्यक माम्म होने पर कभी कभी मैं बरंकीका छोटा पीला बम्बल सेठ सबेरे बकर के लेता हूँ। मिट्टीकी यह पट्टी तीन इंच चौड़ी छह इंच लम्बी और बावरेकी रोटीसे दुगुनी मोटी या यह कहो कि बाव इंच मोटी होती है। पुस्तका यह बाबा है कि मिसे जहरीके सापने काटा हो उसे बड़ा खोबरकर उसमें मिट्टीसे ढँककर सुखा देनेसे बहर खतर जाता है। यह बाबा सच्चा साबित हो सके या न हो सके परन्तु मैंने स्वयं जो मिट्टीके प्रयोग किये हैं उन्हें यहाँ कहूँ। मेरा अनुभव है कि छिन्नमें रई होता ही तो मिट्टीकी पट्टी छिर पर रखनसे बहुत करके फायदा होता है। यह प्रयोग मैंने सैकड़ों लोगों पर किया है। मैं जानता हूँ कि छिरखर्क के अनेक कारण हो सकते हैं। परन्तु सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि किसी भी कारणसे छिरखर्क क्यों न हो मिट्टीकी पट्टी छिर पर रखनेसे तात्कालिक काम तो हाँसा ही है।

सामान्य कोड़े-पुत्तीकी मिट्टी मिटा देती है। मैंने तो बहुत कोड़ों पर भी मिट्टी रखी है। ऐसे कोड़े पर मिट्टी रखनेसे पहले

मैं साफ कपड़ेको परमपतनटके मुसाबी पानीमें धोयोंता हूँ। कोड़ेकी मज्जी तरह साफ करता हूँ और फिर उस पर मिट्टीकी पुतटिसे रगड़ता हूँ। इससे अधिकाल कोड़े मिट ही जाते हैं। जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है उनमें से एक भी केस मिच्छस रहा हो ऐसा मज माह नहीं जाता। बरें बपौराके डंक पर मिट्टी सुरक्ष फामला करती है। बिच्छूके डंक पर भी मैंने मिट्टीका जूब प्रयोग किया है। सेवाश्रममें बिच्छूका उपद्रव आज दिनकी बात हो गयी है। बिच्छूके जिनमें इलाकोका पता लगा है, वे सब सेवाश्रममें आक्रमण कर डेले गये हैं। मगर उनमें से किसीको भी अबूक नहीं कहा जा सकता। मिट्टी इनमें किसीसे भी कम साबित नहीं हुई।

मरुत बुद्धारम मिट्टीका उपयोग पेड़ पर रखनेके लिए और छिरमें बंद हा ना सिर पर रखनेके लिए मैंने किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि इससे हमेशा बुद्धार उतरा ही है मगर रोपीको उससे आराम और शान्ति ज़रूर मिलती है। टाइफाइडमें मैंने मिट्टीका जूब प्रयोग किया है। वह बुद्धार अपनी मुहल छेकर ही जाता था मगर मिट्टीसे रोपीको हमेशा आराम और शान्ति मिलती थी। सब रोपी खुद ही मिट्टीकी मांस बन प। सेवाश्रम आश्रममें टाइफाइडके बसेक केस हो चुके हैं। छिरज उनमें से एक भी कम नहीं बिगड़ा। सेवाश्रममें जब टाइफाइडसे लोग डरने लगे थे। मैं कह सकता हूँ कि एक भी केसमें मैंने बचाका उपचार नहीं किया। मिट्टीके सिवा दूसरे वैज्ञानिक उपचारोंका उपयोग मैंने ज़रूर किया है मगर उनकी जहाँ उनके अपने स्थान पर करूँगा।

मिर्चीका उपचार सेवाश्रममें एंटीफोब्रिस्टिकी उपर पर छूटते हैं। उसमें बाबा मरुताका लेन और लपक मिलता जाता है। मैंने मिर्ची जल्दी जल्दी गरम करना पड़ता है। इससे वह बिलकुल जलता बन जाती है।

उपचारकी बिनी बीबी जानी चाहिए यह कहना अभी बाकी है। पर वह तो गरमप या जल्दी नकलानी जाल मिट्टीसे हुआ था।

पानी मिलाने पर उसमें से सुगन्ध निकलती है। ऐसी मिट्टी बाघानीसे नहीं निकलती। बम्बई जैसे सह्यद्रम की किसी भी तरहकी मिट्टी पाना मेरे लिए कठिन ही गया था। मिट्टी न तो बहुत चिकनी होनी चाहिये और न बिल्कुल रेतानी। साबवाली तो वह कभी न होती चाहिये। वह रेतमकी तरह मुलायम ही और कंकरी उसमें बिल्कुल न रहे। इसके लिए उसे बारीक छलनीसे छान लेना अच्छा है। अगर बिल्कुल साफ न जमे तो मिट्टीको सेंक लेना चाहिये। मिट्टी बिल्कुल सूखी होनी चाहिये। अगर गीली हो तो उसे धूप या अपीठी पर सुखा लेना चाहिये। साफ माच पर इस्तेमाल की हुई मिट्टी सुखाकर बार-बार इस्तेमाल की जा सकती है। इस तरह बार-बार इस्तेमाल करनेसे मिट्टीका कोई पुनः कम होता हो तो मैं नहीं जानता। मैं मिट्टीका इस तरह इस्तेमाल किया है, और मेरे अनुभवमें यह नहीं आया कि उसका कोई पुनः कम हुआ है। मिट्टीका उपयोग करनेवालोंसे मैंने सुना है कि यमुनाके किनारे जो पीछी मिट्टी निकलती है वह बहुत गुणकारी होती है।

मिट्टी जाना जुस्टमे लिखा है कि साफ बारीक समुद्री रेत इस्तः जानेके लिए उपयोग की जाती है। मिट्टी किस तरह काम करती है इसके बारेमें उसने बताया है कि मिट्टी पकती नहीं उसे कचरे (rubbish) की तरह बाहर निकाला ही पकटा है। और बाहर निकलते समय अपने साथ वह मलको भी बाहर निकालती है। लेकिन इसका मैंने स्वयं कभी अनुभव नहीं किया है। इसलिये जो लोग वह प्रयोग करना चाहें वे शोध-समझकर करें। एक दो बार आजमा कर देखनेमें कोई नुकसान होनेकी सम्भावना नहीं है।

मारोप्पकी कुबी पृ ४०-४३

२ पानी

पानीका उपचार प्रसिद्ध और पुरानी चीज है। इसके बारेमें अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं। पर कूनेने पानीका सरल और उत्तम

उपयोग बूढ़ निकालता है। कूनेकी पुस्तक हिन्दुस्तानमें बहुत प्रसिद्ध हुई और उसका अनुबाध भी हमारी अनेक भाषाओंमें हुआ है। कूनेके सबसे अधिक अनुयायी आर्य्य प्रवेशमें मिलते हैं। कूनेने बुराफके बारेमें भी काफी लिखा है। मगर यहाँ तो मेरा विचार उसके केवल पानीके उपचारोंके बारेमें ही लिखनेका है।

कूनेके उपचारोंमें मध्यविन्दु कटि-स्नान और गर्भ-स्नान है। उनके लिए उसने विशेष वस्तु (द्रव) की भी योजना की है। मगर उसकी कोई बात आवश्यकता नहीं है। मनुष्यके कबके अनुसार तीसरे कृत्तिय द्रव लम्बा कोई भी द्रव ठीक काम देता है। अनुभवसे प्यारा बड़े द्रवकी आवश्यकता मानूम हो तो प्यारा बड़ा के सकते हैं। उसमें ठंडा पानी भरना चाहिये। गर्मीकी शुरुमें पानीको ठंडा रखनेकी बात आवश्यकता है। पानीको तुरन्त ठंडा करनेके लिए यदि मित्र सके तो घोड़ी बरफ उसमें डाल सकते हैं। समय ही तो मिट्टीके बड़ेमें ठंडा किया हुआ पानी अच्छी तरह काम दे सकता है। द्रव पानीके ऊपर एक कपड़ा डककर ज्यों ज्यों पहा करनेसे भी पानी तुरन्त ठंडा किया जा सकता है।

द्रव स्नानवर्गी कीचरके साथ लगाकर रखा चाहिये और उसमें पीठको सहारा देनेके लिए एक लम्बा लकड़ीका टुकड़ा रखा चाहिये ताकि उसका सहारा लेकर रोपी आरामसे बैठ सके। रोपीकी अवन पानीमें बाहर रखकर बैठना चाहिये। पानीसे बाहरका सर्पिला भाग अच्छी तरह डका हुआ रखना चाहिये ताकि रोपीको सर्पिल न पड़े। शिम कमरेमें रख दिया जाय वह हवादार और प्रकाशवादी होना चाहिये। गर्मीका आराममें द्रव बैगमें उसके पैर पर भरना भी इस बात का पथन करना चाहिये। पाच मिनिटमें लेकर तीस मिनिट तक द्रव बैग हा लकना है। स्नान के बाद पानीके पीने में भी सुधार लगीता बिस्तरमें सुत्ता होना चाहिये।

यह स्नान बहुत सख्त बुझारको भी खतार देता है। इस तरह स्नान केनेमें मुकलान तो कुछ होता ही नहीं जब कि काम प्रत्यक्ष देखा जा सकता है। यह स्नान घूसे पेट ही केना चाहिये। इससे कम्बिमतको भी फायदा होता है और मजीर्न भी मिटता है। यह स्नान केनवाकेके सरीरमें स्फूर्ति और ताजगी आती है। कम्बिमतवालोंको कूनेन स्नानके बाद तुरन्त आवा बंटा लेनीसे टङ्कनेकी सलाह भी है।

इस स्नानका नेने बहुत उपयोग किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि यह हमेशा ही सफल रहा है, मगर इतना कह सकता हूँ कि सीमें पचहत्तर बार यह सफल सिद्ध हुआ है। जब बुझार बड़ा हुआ हो तब यदि रोबीकी स्थिति ऐसी हो कि उसे टबमें बैठपा जा सके तो टबमें बैठानसे उसका दो तीन दिनों तक बुझार अवरम उतर जाना और तन्निपातका भय मिट जायगा।

इस स्नानके बारेमें कूनेकी दलील यह है। बुझारके बाहरी निष्कासके कुछ भी हैं। मगर उसका आन्तरिक कारण हर मामलेमें एक ही होता है। अंतर्क्रियोंमें इकट्ठे हुए मलके बाहरसे या अन्य कारणोंसे बुझार उत्पन्न होता है। यह अंतर्क्रियोंका बुझार—अन्तरकी गर्मी—जनेक रूप केन्द्र बाहर प्रकट होता है। यह आन्तरिक बुझार कटि-स्नानसे अवश्य उतरता है, और उससे बाहरके जनेक उपद्रव बपन-बाप खान्त हो जाते हैं। मैं नहीं जानता कि इस दलीलमें फिटना तथ्य है।

परन्तु सामान्य मनुष्यको इतना समझ केना चाहिये कि नैसर्गिक उपचाराका बीसा नाम है बीसा ही उनका गुण भी है। क्योंकि वे कुहरती हैं इसलिये सामान्य मनुष्य भी निर्दिष्ट होकर उनका उपयोग कर सकता है। सिरमें बर्फ ही तो कमालको ठंडे पानीमें डिपोकर सिर पर रखनेसे कोई हानि ही नहीं सकती। पीछे कमालकी जगह पीकी मिट्टीकी पट्टी रखें तो बल और मिट्टी दोनोंके गुणोंका लाभ मिलेगा।

जब मैं बपन-स्नान पर आता हूँ। अमनश्रित सरीरकी बहुत नाजुक इन्द्रिय है। उसकी ऊपरकी जगहोंके निचेमें कोई अरुण बस्तु

रखी है। उसका बर्षन करना मुझे नहीं आता। इस ज्ञानका ज्ञान उठाकर कनेने कहा है कि इस इन्द्रियके सिरे पर (पुश्च हो तो मुसारी पर बमड़ी बढ़ाकर) गरम स्नातको पानीमें मिथीकर बिछते जाग चाहिये और पानी बाधते जाग चाहिये। उपचारकी पद्धति यह; बतार्क यह है। पानीके टबमें एक स्टूल रखा जाय। स्टूलकी बैठक पानीकी सतहसे थोड़ी ऊंची होनी चाहिये। रोपीको इस स्टूल पर पाँच टबसे बाहर रखकर बैठ जाना चाहिये और कनेनेन्द्रियके सिरे पर बर्षन करना चाहिये। सबसे इन्द्रियको ठीक भी ठकड़ीठ नहीं पहुँचनी चाहिये। यह किया बीमारको बचकी और जानबूझापी कपनी चाहिये। स्नान मैनेबाकेको इस बर्षनसे बहुत शान्ति मिलती है। उसका रोप मके कुछ भी हो परन्तु उस समय तो यह शान्त हो ही जाता है। कनेने इस बर्षन-स्नानकी कटि-स्नानसे ऊँचा स्नान दिया है। मुझे जितना अनुभव कटि-स्नानका है उतना बर्षन-स्नानका नहीं है। इसमें मुख्य शेष तो मैं अपना ही मानता हूँ। मैने बर्षन-स्नानका प्रयोग करनेन आत्मस्म किया है। जिन कोबोको यह उपचार करनेकी मैने सूचना की थी उन्होंने इसका बीरबके साथ प्रयोग नहीं किया। इसलिये इस स्नानके परिणामके बारेमें मैं किसी अनुभवसे कुछ नहीं कह सकता। सबका हम स्वयं ही आजमाकर देख कैना चाहिये। टब बंदीठ न मिल सके तो बाटेमें पानी भरकर भी बर्षन-स्नान किया जा सकता है। उससे रोगीको शान्ति और आराम तो अवश्य मिलेगा।

इन बातों का ज्ञान स्नानोको हम कूने-स्नान कह सकते हैं। तीसरा जमा ही जमर पैदा करनेबाधा चहू-स्नान है। जिसे बुझार आठा हो या किसी तरह भी नीच न जानी हो। उसके लिए यह स्नान बहुत कर योगी है।

यस स्नानकी पद्धति यह है। स्नान पर धो-नीन गरम जम्बळ बिछाना चाहिये। व काफी चौड हान चाहिये। इनके ऊपर एक मा। मर्बा चह — मायी गार्वाका जम — बिछाना चाहिये।

इस चहरको ठंडे पानीमें भिगोकर और सूख मिचोड़कर कम्बसों पर बिछाना चाहिये। इसके ऊपर रोबीको कपड़े उतारकर बिठ गुंठा देना चाहिये। उसका सिर कम्बकोंके बाहर तकिय पर रखना चाहिये और सिर पर गीला मिचोड़ा हुवा तौलिया रखना चाहिये। रोगीको सुकाकर तुरन्त कम्बकोंके किनारे और चहर चारों तरफसे सरीर पर लपेट देने चाहिये। उसके हाथ कम्बकोंके अन्दर होने चाहिये और पैर भी अच्छी तरह चहर और कम्बकोंसि डके रखने चाहिये ताकि बाहरकी हवा भीतर न जा सके। इस स्थितिमें रोगीको एक-दो मिन्टमें ही बरसी लगनी चाहिये। सुकाते समय सर्दिका अजिब आमासमाज होना बादम तो रोबीको अच्छा ही लपेटेगा। बुखारने अगर बर कर लिया हो तो पचैक मिन्टमें गर्मी भासूम होकर पसीना झूटने लगेगा। परन्तु सख्त बीमारोंम मैने जाब बने तक रोबीको इस तरह पीछी चहरमें लपेटकर रखा है। और अन्तमें उसे पसीना आता है। कभी कभी पसीना नहीं झूटता मगर रोबी सो जाता है। सो जाये तो रोबीको बपाना नहीं चाहिये। नीचका आना इस बातका सूचक है कि उसे चहर-स्नानसे आराम मिला है। चहरम रखनके बाद रोबीका बुखार एक दो डिग्री तो नीचे उतरता है। है।

हाटीरम बमोरी निकली हो पिंसी (pockly heat) निकली हो आमवात (urticaria) निकला हो बहुत जुबकी जाठी हो जसरा या बेचक निकली हो तो भी यह चहर-स्नान काम देता है। मैने इन रोगोंमें चहर-स्नानका उपयोग जूब किया है। बेचक वा जसरीम में मुक्ताबी रथ आ जाय इतना परममनट पानीमें डालता था। चहरका उपयोग हो जाने पर उसे ठबळते हुए पानीमें डाल देना चाहिये और जब पानी कुनकुना हो जाय तब उसे अच्छी तरह बोकर मुका केना चाहिये।

रक्तकी गति मज पड़ गई ही पांव टूटते हैं तब बरख निमतमे बहुत फायदा होन मैने देता है। बरखके उपचारका जसरा यमीकी

जलम अधिक अच्छा होता है। सर्दीकी जलमें कमजोर मनुष्य पर बरफका उपचार करनाम सतारा है।

जब हम गरम पानीके उपचारके बारेमें सोचा विचार करें। गरम पानीका समझपूर्वक उपयोग करनेसे अनेक रोग छान्त हो जाते हैं। जो काम प्रसिद्ध रहा आयोडीन करती है वही काम काफी इस तक गरम पानी कर देता है। सूजनवाके भाग पर हम आयोडीन लगाते हैं। वत पर गरम पानीकी पट्टी रखनेसे आराम ही सकता है। कानके दर्दमें हम आयोडीनकी बूँदें डालते हैं। उसमें भी गरम पानीकी पिचकारी लगानेसे दर्द छान्त होनेकी संभावना रहती है। आयोडीनके उपयोगम कुछ सतारा रहता है जब कि गरम पानीके उपचारमें कुछ भी नहीं। जिस तरह आयोडीन मनुष्याच्छक है वही तरह अवकता हुआ गरम पानी भी मनुष्याच्छक है। इसका यह अर्थ नहीं कि आयोडीन बहुत उपयोगी वस्तु नहीं है। उसकी उपयोगिताके बारेमें मेरे मनमें एकिक भी शक नहीं है। मगर गरीबके घरमें आयोडीन नहीं होता। वह नहमी चीज है। आयोडीन हर आदमीके हाथमें नहीं रखा जा सकता। मगर पानी तो हर जगह होता है इसीलिए हम बचाके छीर पर उसके उपयोगकी अवगणना करते हैं। ऐसी अवगणनासे हमें बचना चाहिए। एक बड़ेसे उपचाराका सीखकर और उनका उपयोग करके हम अनेक भयानक बच जाते हैं।

विशेषकर इनके मिश्रणको जब दूसरी किसी चीजसे मिला नहीं जाना तब इनकाक मानकी गरम पानीमें रखनेसे कुछ आराम तो मिलता ही है।

जबकि मर्दी का उपयोगी बहन को तब रीनीकी भाप देनेसे या उसे अच्छी तरह कम्बल ओढाकर उसके चारों ओर गरम पानीकी जलवाष्पनमें उसकी बपवरी मिटायी जा सकती है। उसके पात बचकर गरम पानीकी बेनी नहीं होती। लेकिन बाँझी मजबूत मानवम परबल वाक मजाकर उसे गरम पानीकी बेनीके छीर पर

इस्तेमास किया जा सकता है। शालुकी या दूसरी बोटक बहुत गरम हो तो उसे कपड़ों में लपेटकर इस्तेमास करना चाहिये।

भापके समयमें पानी बहुत काम देता है। रोमीको पसीना न आता हो तो भापके द्वारा पसीना आया जा सकता है। गठियासे बिनका घरीर निकम्मा बन गया हो या बिनका बदन बहुत बढ़ गया हो उनके लिए भाप-स्नान बहुत उपयोगी वस्तु है।

भापका स्नान केनेका पुराना और आसामसे आसान तरीका यह है। सनकी या गुठलीकी छाट इस्तेमास करना ब्यादा अच्छा है, मगर निबारकी छाट भी काम दे सकती है। छाट पर एक बोस या कम्बल बिछाकर रोगीको उस पर सुका देना चाहिये। जबसत हुए पानीके दो पतीले या हूँ हूँ छाटके नीचे रखकर रोमीको इस तरह डंक देना चाहिये कि कम्बल छाट परसे छटक कर चारों तरफ जमीनको चूके। चाकि छाटके नीचे बाहरकी हवा बिल्कुल जा न सके। इस तरहसे लपेटनके बाद पानीके पतीलों या हूँ हूँ परसे डंकना उतार देना चाहिये। इससे रोमीको भाप मिलने लगेगी। मगर अच्छी तरह भाप न मिले तो पानीको बदलना होगा। दूसरे हजेमें पानी उबकटा हो तो उसे छाटके नीचे रख देना चाहिये। साधारणतया हम सोचेंगे यह रिवाज है कि छाटके नीचे हम जमीनी रखते हैं और उसके ऊपर उलछते हुए पानीका बरतन। इस तरह पानीकी गर्मी कुछ ब्यादा मिल सकती है मगर उसमें दुर्घटनाका डर रहता है। एक चिनचारी भी बढ़ और कम्बल या किसी दूसरी चीजको भाप कम काम तो रोगीकी जान बचारेमें पड़ सकती है। इसलिए गुह्यरत्नी गर्मी पानका लोभ छोड़कर या तरीका मैन ऊपर बताया है, उनीका उपयोग करना अच्छा है।

कुछ लोग भापके पानीमें बससधियां डालते हैं जैसे कि नीमके पत्ते। मुझ स्वयं इनकी उपयोगिताका अनुभव नहीं है। मगर भापका उपयोग तो प्रत्यक्ष है। यह हुआ जमीना लानेका तरीका।

मर चुका रहता है। यह जो सब है कि हम हवाको देख नहीं सकते। मगर हवाके रहनेका ठिकाना कहाँ है? हवा आकाशमें ही बिहार करती है न? इसलिए आकाशसे हम बहुत ही दूर ही नहीं सकते। हवाको तो बहुत हब तक पम्प द्वारा सींचा जा सकता है मगर आकाशको कौन सींच सकता है? यह सही है कि हम आकाशको भर बैठे हैं। मगर क्योंकि आकाश अनन्त है इसलिए कितने भी रेह क्यों न हों सब उसमें समा जाते हैं।

इस आकाशकी मरह हमें आरोग्यकी रसाके लिए और अगर आरोग्य को चुके हों तो फिरसे आरोग्य प्राप्त करनेके लिए लेनी चाहिये। जीवनके लिए हवाकी सबसे अधिक आवश्यकता है इसलिए हवा सर्वव्यापक है। हवा दूसरी चीजोंके मुकाबलेमें तो व्यापक है परन्तु वह अनन्त नहीं है। भौतिकशास्त्र हमें सिखाता है कि पृथ्वीसे अमुक मील ऊपर हम चके जायें तो वह हवा नहीं मिलती। ऐसा कहा जाता है कि इस पृथ्वीके प्रायियों जैसे प्राणी हवाके आवरणसे बाहर जी नहीं सकते। यह बात सच हो या न हो हमें तो इतना ही समझना है कि आकाश जैसे यहाँ है वैसे ही हवाके आवरणके बाहर भी है। इसलिए सर्वव्यापक तो आकाश ही है। फिर भले वैज्ञानिक लोग सिद्ध किया करें कि उस आवरणके ऊपर और नामका पदार्थ है या कुछ और है। वह पदार्थ भी जिसके भीतर रहता है वह आकाश ही है। दूसरे पक्षोंमें यह कहा जा सकता है कि अगर हम ईश्वरका भेद जान सकें तो आकाशका भेद भी जान सकेंगे।

ऐसे महान् तत्त्वका अध्ययन और उपयोग बितना हम करेंगे उतना ही अधिक आरोग्यका उपयोग हम कर सकेंगे।

पहला पाठ तो यह है कि इस सुदूर और अदूर तत्त्वके तथा हमारे बीचमें कोई आवरण नहीं आने देना चाहिये। अर्थात् यदि परिवारके बिना या कपड़ोंके बिना हम इन अनन्तके साथ अपना सम्बन्ध जोड़ सकें तो हमारा शरीर, बुद्धि और आत्मा पूरी तरह आरोग्यका अनुभव

कर सकेने। इस आदर्श तक हम भले न पहुँच सकें या करोड़ोंमें से कोई एक ही पहुँच सके तो भी इस आदर्शको जानना समझना और उसके प्रति आदर्शमात्र रखना आवश्यक है। और यदि वह इनाप आदर्श हो तो जिस हद तक हम उसे प्राप्त कर सकेने उसी हद तक हम सुख शान्ति और सुतोषका अनुभव करेगे।

इस विचार-धाराके अनुसार घरबार, बस्त्रादिके उपयोगमें हम काफ़ी अवकाश रख सकते हैं। कई घरोंमें इतना साब-सामान देखनेमें आता है कि मेरे जैसे घरीब आदमीका तो उसमें धम ही घुटन समझता है। उन सब चीज़ोंका उपयोग क्या है, यह उसकी समझमें ही नहीं आता। उसे वे सब बुरा और बन्दुबोंको इच्छा करनेके साधन ही मान्य होंगे।

आकाशके साब में साबनेके छिपे मीने अपने जीवनमें अनेक झंझट कम कर डाली है। घरकी साबपी बस्त्रकी साबगी और छत मज़नकी साबगी बढ़ाकर एक छतमें बहुतों और हमारे विषयसे सम्बन्ध रखनेवाली भाषामें बहुतों मीने अपने जीवनमें उत्तरोत्तर आजीवन बढ़ाकर आकाशके साब मीचा सम्बन्ध बढ़ाया है। यह भी वह सचता है कि जैसे जैसे यह सम्बन्ध बढ़ता गया जैसे जैसे मेरा आरोग्य बढ़ता गया मेरी शान्ति बढ़ती गयी मेरा सुतोष बढ़ता गया और बनेछा बिबहुल मन्द पड़ती गयी। जिसने आकाशके साब सम्बन्ध जोड़ा है, उसके पास कुछ भी नहीं है और सब-कुछ है। मनुष्य होनेका ही मानिक है जिसनेका वह प्रतिदिन उपयोग कर सचता है और जिस वह क्या सकता है। इसलिए इनके उपयोगसे वह जाने बढ़ता है। यह मनुष्य वह ही हम आकाश-आधी जगतमें सबके लिए स्थान रख और जिसका मनीषा अनुभव ही न है।

मनुष्य मनुष्यके मानका स्थान आकाशके नीचे हुआ चाहिये। आम और महीमे बचनके लिए काफ़ी आनन्दका क्या आ सकता है। क्या कर्ममें सब साबगी-मी उस मनुष्य है। मनुष्य मनुष्यके अनुभव ही न मनुष्य

उसकी छत अगणित तारागणोंसे अङ्कित आकाश ही होगा। जब भी उसकी आंख खुलेगी वह प्रतिक्षण नया नया दृश्य देखेगा। इस दृश्यसे वह कभी ऊझेगा नहीं। इससे उसकी आंखें चौंभियार्येगी नहीं बल्कि वे सीतकंठाका अनुभव करेंगी। तारागणोंका भव्य रंग उसे सदा भूमता ही दिखाई देगा। जो मनुष्य उनके साथ सम्पर्क साधकर सोमेका जगह अपने हृदयका साक्षी बनावेगा वह अपवित्र विचारोंको कभी अपने हृदयमें स्थापन नहीं देगा और शान्त निद्राका उपभोग करेगा।

परन्तु जिस तरह हमारे आसपास आकाश है उसी तरह हमारे भीतर भी आकाश है। हमारी कमड़ीके एक एक छिद्रमें दो छिद्रोंके बीचकी जगहमें भी आकाश है। इस आकाश — अवकाशको भरनेका हम बरा भी प्रयत्न न करें। इसलिए हम आहार विषया आवश्यक हो चढ़ता ही हैं तो हमारे शरीरमें अवकाश रहेगा। हमें इस बातका हमेशा मान नहीं रहता कि हम कब अधिक या अल्प आहार कर लेंगे हैं। इसलिए अगर हम हस्तमें एक दिन या पसबारेमें एक दिन या अपनी सुविधासे उपवास करें, तो शरीरका तन्तुजन कायम रख सकते हैं। जो पूरे दिनका उपवास न कर सकें वे एक या एकसे अधिक समयका खाना छोड़नेसे भी काम उगायेंगे।

आरोम्यकी कुंजी पृ ५२-५९

४ तेज

जैसे आकाश हवा पानी आदि तत्त्वोंके बिना मनुष्यका निर्वाह नहीं हो सकता वैसे ही तेज अर्थात् प्रकाशके बिना भी उसका निर्वाह नहीं हो सकता। प्रकाशमात्र भूयसे मिलता है। न्यून न हो ता न हमें गर्मी मिल सके न प्रकाश। हम प्रकाशका हम पूरा उपयोग नहीं करते इसलिए पूर्ण आरोम्यका भी अनुभव नहीं करते। जैसे हम पानीका स्नान करके साफ-सबका होते हैं वैसे ही न्यून-स्नान करके भी माफ और तन्मुरन्त हो सकते हैं। दुर्बल मनुष्य या विषयानुसृत नून मुख गया हो

यह यदि प्रातः कालके सूर्यकी किरणें नंग शरीर पर के तों बसके
 बेहरेका फीकापन और दुर्बलता दूर हो जायगी और यदि पाचन
 क्रिया मंद हो गई हो तो यह जाग्रत हो जायगी। सबसे जब बूझ जाय
 न चली हो उस समय यह स्नान करना चाहिये। जिस मने शरीरसे
 अम्ल या बैक्टीरिया सहीं लगे यह आवश्यक कपड़े ओढ़कर छेदे या बैठे
 और जैसे जैसे शरीर ठण्डा करता जाय जैसे जैसे शरीर परसे कपड़
 हटाता जाय। मने बदन हम बूझ भी सकते हैं। कोई न देख
 मके ऐसी जगह दूढ़कर यह क्रिया की जा सकती है। अगर ऐसी
 सुव्यवस्था पैदा करानके लिए दूर जाना पड़े और इतना समय न
 हो तो बारीक कपड़ोंसे मुह्य भागोंको ढँककर सूर्य-स्नान किया जा
 सकता है।

इस प्रकार सूर्य-स्नान केनसे बहुत लोगोंको लाभ हुआ है।
 अमरोगन इसका बूझ उपयोग होता है। सूर्य-स्नान जब केवल वैद्यकीक
 उपचारोका विषय नहीं रहा है। डॉक्टरोंकी देखरेखके नीचे ऐसे
 मकान बनाये गये हैं जहाँ ठंडी हवाय काचकी ओटमें सूर्य-किरणोंका
 सेवन किया जा सकता है।

कई बार फोड़ेका पाव भरता ही नहीं है। उसे सूर्य-स्नान
 दिया जाय तो वह भर जाता है। पसीना बानेके लिए मैने रोबिनोंको
 ग्यारह बजकी जगह बूझ सुलाया है। इससे रोबी पसीनेसे तरबतर
 हो जाता है। इतनी तेज बूझ सुलानके लिए रोबीके सिर पर मिट्टीकी
 पट्टी रखनी चाहिये। उस पर केसके या दूसरे बड़े पत्ते रखने चाहिये
 जिससे सिर ठंडा और सुखलित रहे। सिर पर तेज बूझ कभी नहीं
 रनी चाहिये।

मारोम्पकी कुडी प ३-८

५ बायु

जैसे पहले बार नख अत्यन्त उपयोगी है वैसे ही यह पाँचवां
 नख भी अत्यन्त उपयोगी है। जिस पाँच तरबोका यह मनुष्य-शरीर

बना है, उनके बिना मनुष्य टिक ही नहीं सकता। इसलिए बामुसे किसीकी जरूरत नहीं चाहिये। आम तौर पर हम जहाँ कहीं जाते हैं वहाँ बरमे बामु और प्रकाशका प्रवेश जल्द करके बारोम्यको खतरेमें डाल देते हैं। सब तो यह है कि यदि हम बचपनसे ही हवाका डर न रखना सीखें हों तो घटीरको हवा सहन करनेकी आदत हो जाती है और कुठाम बचपन इत्यादि हम सब जाण हैं।

बारोम्यकी कुंजी पृ ५८

प्र — ऐसा कहा गया है कि कुहरती इलाजका उपयोग हर बीमारीके लिए हो सकता है। अगर यह सब है तो क्या उससे मोतिमाबिन्द दूर या घावकी बीजका साफ़ दिखाई न देना और आँखकी दूसरी बीमारियाँ भी मिट सकती हैं? क्या उससे बस्मा हो सकता है? क्या कुहरती इलाजसे हार्निमा और टॉन्सिल जैसे रोग जिनमें बीरफाड़की जरूरत पड़ती है, मिट सकते हैं?

उ — मैं जानता हूँ कि कुहरती इलाज करनेवाले डॉक्टर यह सब करनेका दावा करते हैं। लेकिन मैं उन डॉक्टरोंके साथ अपनी गिनती नहीं करता। फिर भी कुहरती इलाजके लिए एक बात तो जरूर कही जा सकती है। जाने अनजाने कुहरतके कानूनोंको तोड़ना ही बीमारी पैदा होती है। इसलिए उसका इलाज भी यही हो सकता है कि बीमार फिरसे कुहरतके कानूनों पर अमल करना शुरू कर दे। जिस आदमीने कुहरतके कानूनको सबसे ज्यादा तोड़ा है, उसे तो कुहरतकी सजा मीनगी ही पड़ेगी या फिर उससे बचनेके लिए अपनी जरूरतके अनुसार डॉक्टरों या सर्जनोंकी मदद लेनी होगी। उचित सजाको सोच-समझकर चुपचाप सह लेना ही सही सफ़्त बड़ती है, अगर उसे टाकनेकी कोशिश करनेसे मन कमजोर बनता है।

हरिजनसंवाक, १५-१-४६

कुबरती उपचारके प्रयोग

१ घम-सकड़

मेरा दूसरा लड़का मसिबाल बहुत बीमार हो गया। उसे कागजवरन बसब दिया। ज्वर उतरता ही न था। बेचैनी भी थी। फिर गलम मसिबालके कलन भी दिखायी पड़े। इस बीमारीके पहले बचपनमें उसे बचक भी बहुत खोरकी निकल चुकी थी।

मेरा डॉक्टरकी सफाहू थी। उन्होंने कहा इसके लिए दवा बहुत कम उपयोगी होती। हमें तो बस खीर मूर्गीका खोरवा देनेकी सलाह है।

मसिबालकी उमर केवल दस सालकी थी। उससे मला मैं गया पूछना भविष्यवक्ता हानवे नामे निर्वच तो मुझीको करना था। डॉक्टर यह बहुत भल पागमी था। मैंने कहा डॉक्टर हम लक्ष्य अमाशरी हैं। मरी इन्का अपने लड़केको इन बीम से एक भी बीम इनकी नहीं होगी। क्या हमारा कोई उपाय थाप नहीं बतावेंगे?

मैं वनक उपचार जानता था। उनके प्रयोग भी मन दिने

एक ओर ऐसे विचार मनमें जाते थे दूसरी ओर इस तरहके विचार भी जाते थे

हे जीव ! तू जो अपने लिए करता वही अपने सड़केके लिए भी करे, तो परमेश्वरको संतोष होगा। तुझे पानीके उपचार पर भरोसा है, रखा पर नहीं। डॉक्टर रोनीको मानवान नहीं देता। वह भी तो प्रयोग ही करता है। जीवनकी ओर तो एक ईश्वरके ही हाथमें है। ईश्वरका नाम केकर, उस पर भरोसा रखकर, तू अपना मार्ग मत छोड़।

मनमें इस तरहका सम्मेलन चल रहा था। रात पड़ी। मैं मणिलालको बपकम केकर सोया था। मैंने उसे भिगोकर निचोयी हुई चादरमें छपे टनेका निश्चय किया। मैं उठा। चादर ली। उसे ठण्डे पानीमें भिगोया। निचोया। फिर उसमें मणिलालको सिरसे पैर तक छपेट दिया। ऊपरसे दो कम्बल ओढ़ा दिये। नींद सिर पर गीला ठीलिया रखा। बुखारसे सरीर ठंडकी तरह ठण्डा था और बिजकुल सुख पया था। पसीना बरसा ही नहीं था।

मैं बहुत बक गया था। मणिलालको उसकी भांके बिस्मै करके मैं जाने बघटके लिए चौपाटी पर चला गया — बोड़ी हवा खाकर ठाना होने और शांति प्राप्त करनेके लिए। रातके करीब इस बजे होंगे। कोमोका जाना-जाना कम हो गया था। मुझे बहुत कम होश था। मैं विचार चादरमें पोते लगा रहा था। बार बार कह रहा था हे ईश्वर ! इस धर्म-संक्रममें तू मेरी जान रखना। राम-राम की रटन तो मुझमें भी थी। बोड़े चक्कर लगाकर बड़कती छातीसे बापस आया। धरम पैर रखते ही मणिलालने मुझे पुकारा बापू बापू जा गये ?

हाँ भाई।

“मुझे अब इसमें से निकालिये न ? मैं जका था रहा हूँ।

क्यों क्या पधीला कूट रहा है ?”

“मैं तो पूरा भीय गया हूँ। अब मुझे निकालिये न बापूजी !

मैंने मणिलालका माथा देखा। माथे पर पसीनेकी बूँदें दिखायी दीं। बुखार कम हो रहा था। मैंने ईश्वरका आभार माना।

ममिवात्मक अब तुम्हारा बुझार क्या जायगा। अभी बोझ और परीक्षा नहीं आने दोगे ?

नहीं बापूजी। अब तो मुझे इस धट्टीसे निकाल लीजिये। फिर दुबारा और सपेटना हो तो सपेट लीजियेगा।”

मुझे बीरब आ गया था इसलिये उसे बाथरूम तकसाकर कुछ मिनट मीने और निकाल दिये। उसके माथसे पसीनेकी बारामें बह चली। मीने बाहर खोली उसका शरीर पोंछा। और बाप-बेटे दोनों साथ ही गये। दोनोंने गहरी नीच ली।

मेरे ममिवात्मकका बुझार इसका ही गया था। दूध और पानी तथा फणोके रस पर वह बालीठ दिन तक रूखा। अब मैं निर्मम हो चुका था। अब इसीका तो था पर बसर्मे आ गया था। आज मेरे सब लडकोम ममिवात्मकका शरीर सबसे अधिक बलवान है।

ममिवात्मकका लीरीग होना रामकी देन है अबका पानीके उपचारकी बत्थाहारकी और सार-समाजकी — इसका निर्मम कौन कर सकता है ? सब अपनी-अपनी धडाके अनुसार बीसा बाहें निर्मम करे। मीने तो यह माना कि ईश्वरमे मेरी जान रखी और आज भी मैं यही मानता हूँ।

आत्मकथा पृ २१३-१६ १९५७

२ मिट्टी और पानीके प्रयोग

जैसे जैसे मेरे जीवनमें सादगी बढ़ती गयी वैसे वैसे रोगोंके लिए दवा लेनेकी सारी अवधि जो पहुँचेही थी थी बढ़ती गयी। अब मैं डरबनमें बहालु कर रहा था तब डॉ. ग्राजजीवनवास मेहरा मुझे अपने साथ ले जानेके लिए आये थे। उस समय मुझे कमजोरी रहती थी और कभी कभी शरीरमें सूजन भी हो जाती थी। उन्होंने इसका उपचार किया था और मैंने आराम हो गया था। इसके बाद दोघने बापस जाने तक मुझे कोई उत्केष करने-वैसी बीमारी हुई ही इसकी धाद नहीं है।

पर ओहानिसबर्बमें मुझे कब्ज रहता था और कभी कभी तिर भी हुआ करता था। कोई दस्तावर बना केकर मैं स्वास्थ्यको संभाले रहता था। खान-पीनय पच्यका ध्यान तो हमेशा रहता ही था पर उससे मैं पूरी तरह रोगमुक्त नहीं हुआ। मनमें यह समझ बना ही रहता था कि दस्तावर बनाओसि भी छुटकारा मिल जाय तो अच्छा हो।

इन्हीं दिनों मैंने मैन्बेस्टरमें हुई नौ ग्रेकफास्ट एसोसिएशन की स्थापनाका समाचार पढ़ा। इसके पीछे बलीक यह थी कि मंत्रेज बहुत बार और बहुत जाते हैं रातमें बारू बने तक जाते रहते हैं और फिर डॉक्टरोंके घर खोजते फिरते हैं। इस ज्यादिये छूटना हो तो उन्हें सबैरेका नास्ता — ग्रेकफास्ट — खोद देना चाहिये। मुझे लगा कि यद्यपि वह बलीक मुझ पर पूरी तरह लागू नहीं होती फिर भी कुछ अंशोंमें तो कामू होती ही है। मैं दिनमें तीन बार पैट भरकर साठा था और दोपहरको चाय भी पीता था। मैं कभी बस्पाहारी नहीं रहा। गिरामिपाहारमें मसालोंके बिना जिलने भी स्वाद किसे था सफ़्टी वे के सब स्वाद मैं केता था। लवरे कुछ सात बजेस पहुँके साबर ही कमी उठता था। अतएव मैंने सोचा कि यदि मैं भी सुबहका नास्ता खोद दूँ तो सिरके इंसि अवश्य ही छुटकारा पा सकूँगा। मैंने सुबहका नास्ता खोद दिया। कुछ दिनों तक यह अच्छा तो लगी पर सिरका इंसि बिचकुल मिल गया। इससे मैंने यह नतीजा निकाला कि मेरा आहार आवश्यकतासे अधिक था।

पर इस परिवर्तनस मेरी कब्जकी शिकायत दूर नहीं हुई। भूनेके कटि-स्नानका उपचार करनेसे बीड़ा आराम हुआ। पर अपेक्षित परिवर्तन तो नहीं ही हुआ। इस बीच उसी गिरामिपाहार गृह चकानेवाक बर्मनने या दूसरे किमी भिन्नने मुझे बुस्तकी छिन्न दु नेजर (प्रकृतिकी ओर कीटो) नामक पुस्तक दी। उसमें मैंने मिट्टीके उपचारके बारेमें पढ़ा। भूने और हरे कक ही मनुष्यका प्राकृतिक आहार है, इस बातका भी इस केकरने बहुत समर्पन किया है। इस बार मैंने केवल ककआहारका

प्रयोग तो शुरू नहीं किया पर मिट्टीका उपचार शुरू कर दिया। मुझ पर उसका आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ा। उपचार इस प्रकार था खेतकी साफ ज़ाब या कासी मिट्टी लेकर और उसमें आवश्यक मात्रामें पानी डालकर साफ पथके पीके कपड़ेमें उसे लपेटा और पेट पर रखकर घुल पर पट्टी बांध ली। यह पुनः ठीक रातको सोते समय मैं बांधता था और सुबह उठते समय जब जाग जाता तब उसे खोल दिया करता था। इससे मेरा कष्ट जाता रहा। उसके बाद मिट्टीके ने उपचार देने अपने घर और अपने बनेक छात्रियों पर किये और मुझे याद है कि वे साफ ही किसी पर निष्पक्ष रहे हों।

वेधमें जानेके बाद मैं ऐसे उपचारोंके विषयमें आत्म विस्मय हो बैठा हूँ। मुझे प्रयोग करनेका एक अवसर मिल रहा है और मैं भी मिट्टी और पानीके उपचारोंके बारेमें मेरी मज़ा बहुत-बहुत बढ़ी ही है जैसी आरंभमें थी। बाब भी मैं मर्मज्ञके अन्तर रखकर मिट्टीका उपचार स्वयं अपने ऊपर तो करता ही हूँ और प्रसंग बढने पर अपने छात्रियोंको भी उसकी सलाह देता हूँ। बीजनों से बीज और बीमारियाँ मैं जोग चुका हूँ फिर भी मेरा यह विश्वास है कि मनुष्योंकी रक्षा केनेकी बहुत कम आवश्यकता रहती है। पत्त ठीक पानी मिट्टी इत्यादिके ज़रिए उपचारोंसे हजारों से ९९९ रोगी स्वस्थ हो सकते हैं। जब ज़माने बीघ हकीम और डॉक्टरोंके घर बीजनेसे और शरीरमें बनेक प्रकारके पाक और रसायन छुड़नेसे मनुष्य में सिर्फ अपने बीजनोंको छोटा कर देता है बल्कि अपने मन पर काबू भी लो बैठता है। फलतः वह मनुष्यत्व बना देता है और शरीरका स्वामी रहनेके बरके उसका गुलाम बन जाता है।

मैं यह बात बीमारीके बिजनी पर पका पका लिख रहा हूँ इस कारणसे कोई इस विचारोंकी अवगणना न करे। मैं अपनी बीमारीके कारण जानता हूँ। मुझ इस बातका पूरा पूरा ज्ञान और याग है कि अपने ही रोगोंके कारण मैं बीमार पड़ा हूँ और इस ज्ञानके कारण

ही मीने बीरज नहीं छोड़ा है। इस बीमारीको मीने ईश्वरका अनुग्रह माना है और अनेक बनावीके सेवनके काष्ठमसे मैं दूर रहा हूँ। मैं यह भी जानता हूँ कि अपने हठसे मैं डॉक्टर मिश्रोंको परेशान कर देता हूँ पर वे उधार मात्रसे मेरे हठको सह सेते हैं और मेरा त्याग नहीं करते।

पर मुझे इस समयकी अपनी स्थितिके वर्णनकी और नहीं बढ़ाना चाहिये। आये मइनेसे पतक पाठकोंकी जोड़ा सावधान करनेकी आवश्यकता है। यह केवल पत्रकार की बुद्धि की पुस्तक सरीरों के उसकी हर बातकी विश्वास न समझें। सभी पुस्तकोंमें प्रायः केवलकी एकान्ती दृष्टि रहती है। किन्तु प्रत्येक वस्तुको कमसे कम सात दृष्टिसे देखा जा सकता है और उस उस दृष्टिसे वह वस्तु सच होती है। परंतु सब दृष्टियाँ एक ही समय और एक ही जगह पर कभी सच नहीं होती। साथ ही कई पुस्तकोंमें विभीषण और प्रसिद्धि के काव्यमय रूप भी होता है। अतएव जो कोई उक्त पुस्तक पढ़े वे उसे विवेकपूर्वक पढ़ और कुछ प्रयोग करने हों तो किसी अनुमतीकी सलाह लेकर करें, जवना पूर्वपूर्वक ऐसी वस्तुका जोड़ा अभ्यास करके प्रयोग आरम्भ करें।

आत्मकथा पृ २३१-३३

३ बूबकी आवश्यकता

जोड़ा बिकेमें (जीम) सिपाहियोंकी जरूरत का काम करते-करते मैं बीजबन अपनी मूठके कारण मृत्युसमया पर पड़ गया। बूबके बिना जीवनक लिए मीने बहुत हाज-निर मारे। जिन बीजों डॉक्टरों और रसायनशास्त्रियोंकी मैं जानता था उनकी मरह मीने मांगी। किसीने मूंगके पानीका किसीने माहुएके तैलका और किसीने बाधामर्क बूबका सुझाव दिया। इन सब बीजोंके प्रयोग करते-करते मीने पटीरकी निषाद काता पर सबसे मैं विछीना छोड़कर बैठ न गया।

माव-भैरवा बूब तो मैं के ही नहीं भड़ता था। यह मेरा बत था। अतएव हेतु तो बूबमात्रका त्याग था। पर जब छिन्न समय मेरे सामन आमाता और भोग माता ही थी इस कारणसे तथा पीनेकी आमाते मीने

मनको जैसे ठीके फुसला किया। मैंने प्रतके अक्षरका पाठन किया और बकरीका दूध लेनेका नियम किया। बकरी माताका दूध लेते समय भी मैं यह अनुमति किया कि मेरे प्रतकी आत्माका हानन हुआ है।

आरोग्य विषयक मेरी पुस्तकके सहारे प्रयोग करनेवाके सब भाई बहनोको ये सावधान करना चाहता हूँ। दूधका त्याग पूरी तरह कामप्रद प्रतीत ही अबका अनुमति बीच-डॉक्टर उसे छोड़नेकी सलाह दें तभी वे उसकी छोड़ सिर्फ मेरी पुस्तकके धरोरे से दूधका त्याग न करें। यहाँका मेरा अनुमति अब तक तो मुझ वही बतलाता है कि जिसकी बट-राम्पि सब हो गयी है और जिसने बिछीना पकड़ किया है, उसके लिए दूध जैसी दूधरी हल्की और पोषक सुराज है ही नहीं। १-

आत्मकथा पृ २३४-३५

४ हाथकी टूटी हुईका उपचार

जिस स्टीमरमे मेरी पत्नी और बच्चे शक्ति बन्दीका जाने उसमें मेरा तीसरा लड़का रामदास भी था। रास्तेमें वह स्टीमरके कप्तानसे लूब हिन गया था और कप्तानके साथ बेल्ट-बेल्टे उसका हाथ टूट गया था। कप्तानने उसकी बहुत धार-समाज की थी। डॉक्टरने हड्डी बैल दी थी। जब वह जोहानिसबर्ग पहुँचा तो उसका हाथ लकड़ीकी पट्टियाँ बीच बंधा हुआ और ब्यान्की यलपट्टीमें लटका हुआ था। स्टीमरके डॉक्टरकी सलाह थी कि बावको किसी योग्य डॉक्टरसे बुस्त करा लिया जाय।

पर मरा यह समय तो बडालीके साथ मिट्टीके प्रयोग करनेका था। मेरे दिन मुबकिनाका मरी नीमहकीमी पर भरोसा था उनसे भी मैं मिनी और पानीके प्रयोग करना था। सब रामदासके लिए और क्या था। रामदासकी उमर उस समय आठ सालकी थी। मैंने उनसे पूछा पर सबकी मरहम-जर्नी से क्या कम था नु चबरायेगा तो नहीं?

रामदास हवा और उनमें मुझ प्रयोग करनेकी अनुमति दी। उठाते उन उमरमें उमर जलन बल-बरेबा बना नहीं बल नचना था फिर

भी डॉक्टर और भीषणकीमके भयको तो वह अच्छी तरह जानता था। लेकिन उसे मेरे प्रयोगोंकी जानकारी थी और मुझ पर विश्वास था इसलिए वह निर्भय रहा।

कापते-कापते मैंने उसकी पट्टी खोली। नाभको साफ किया और साफ मिट्टीका पुलटिस रखकर पट्टीको पाहूकेकी तरह फिरसे बांध दिया। इस प्रकार मैं कुछ ही रोज उसका बांध जोता और उस पर मिट्टी बांधता था। कोई एक महीनेमें बांध बिल्कुल भर गया। किसी दिन कोई बिज्जु उत्पन्न न हुआ और बांध दिन-ब-दिन भरता गया। स्टीमरके डॉक्टरने कहलवाया था कि डॉक्टरों मरहूम-मिट्टीसे भी बांधके भरनेमें इतना समय तो कम ही जायगा।

इस प्रकार इन बरेकु उपचारोंके प्रति मेरा विश्वास और इन पर धनस्र करनेकी मेरी हिम्मत बढ गयी। बांध बुझार, अजीर्ण पोकिया इत्यादि रोगोंके लिए मिट्टी पानी और उपवासके प्रयोग मैंने छोटी-बड़ों और स्त्री-पुरुषों पर किये। उनमें अधिकतर सफल हुए। इतना होने पर भी वो हिम्मत मुझमें बलित्त अछीकाम थी वह महा हिन्दुस्तानम नहीं रही और अनुभवमे वह भी प्रतीति हुई कि इन प्रयोगोंमें सचरा बकर है।

इन प्रयोगोंके वर्जनका हेतु मेरे प्रयोगोंकी सफलता सिद्ध करना नहीं है। एक भी प्रयोग पूरी तरह सफल हुआ है ऐसा दावा नहीं किया जा सकता। डॉक्टर भी ऐसा दावा नहीं कर सकते। पर कहनेका आशय इतना ही है कि जिसे मये अपरिचित प्रभाव करन हों उसे आरम्भ कुछ अपनाने करना चाहिये। ऐसा होन पर सत्य बल्की प्रबल होता है और इन प्रकारके प्रयोग करनेवालोंकी ईश्वर उबार केना है।

आत्मकथा पृ २६७-६८

५ रक्तलाव

हरदयम रक्तलावके कारण जो सस्त्रजिया हुई उनके बाध वस्तुतः बाईरा रक्तलाव कोडे समयके लिए बन्द हो गया था। पर धन वह फिर शुरू हो गया था और बिभी प्रकार बन्द ही न होता था।

अकेले पानीके सारे उपचार धर्म सिद्ध हुए। यद्यपि पत्नीको मेरे उपचारों पर विश्वास यथा नहीं थी तथापि उनके लिए उसके मनमें निरस्कार भी नहीं था। दूसरी रक्षा करनेका उसका बापहु न था। मैं उस समय और दाढ़ छोड़नेके लिए मनाया शुरू किया। बहुत समाने पर भी अपने कबलके समर्थनमें कुछ न कुछ प्रमाणभूत बातें पढ़कर सुनान पर भी वह मानी नहीं। आखिर उसने कहा "दाढ़ और समय छोड़नेको तो कोई आपसे कहे, तो आप भी नहीं छोड़ेंगे।" मुझ इससे कुछ हुआ और हृदय भी हुआ। मुझे अपना प्रेम उठानेका समय मिला। उनके हृदय में सुरक्षित ही कहा "तुम्हारा यह कर्म गन्त है। मुझ बीमारी हो और बीच इन बीबीको या दूसरी किसी बीमारी छोड़नेके लिए नहे तो मैं अवश्य छोड़ दूँ। लेकिन आपको मैं तो एक मरनेके लिए दाढ़ और समय दोनों छोड़े। तुम छोड़ी या न छोड़ो यह अलग बात है।

पत्नीको बहुत पक्कासाप हुआ। वह कह उठी "मुझे माफ कीजिये। आपका सम्मान जानते हुए भी मैं कहते कह नवी। अब मैं दाढ़ और समय नहीं छोड़ूंगी लेकिन आप अपनी बात छोटा में। यह मैं मरने के लिए बहुत बड़ी मजा हो जायेगी।

५ वहा अगर तुम दाढ़ और समय छोड़ोगी तो अच्छा हो जागा। मैं विश्वास है कि उम्मे तुम्हें लाभ हीगा। पर मैं भी हर्ष प्रतीति राखन नहीं कर सकवा। मुझ में इनमें लाभ ही होता। मरना ही तो मैं जियनेमें मरना क्या न पास उम्मे उम्मे लाभ ही होता है। अब मैं माय आपन न कर। फिर मेरे लिए भी यह एक वर है। मैं तो जान न था पराधीन छोड़नेका जो निश्चय तुमने किया है उस। मैं जानम मुझ परब मिलेगी। इनके बाद मैं। मैं नही बल्कि मैं ही हो रही आप बहुत ही है। मैं नही नही नही और नही नही नही

इसके बाद कस्तूरबाईकी तबीयत कुछ संभली। इसमें भयक और दानका त्याग कारणरूप का था वह किंतु हर एक कारणरूप का भयना उस त्यागसे उत्पन्न बाह्य-सम्बन्धी भय छोटे-बड़े परिवर्तन कारणभूत थे या इसके बाद दूसरे नियमोंका पालन कपानेमें मेरी पहरेदारी निमित्तरूप की भयना उपर्युक्त प्रसंगसे उत्पन्न मानसिक उत्साह निमित्तरूप का — वह मैं कह नहीं सकता। पर कस्तूरबाईका शीघ्र शरीर फिर पनपने लगा रक्तछाव बन्द हुआ और बीसदाय के रूपमें मेरी सख कुछ बढ़ी।

आत्मकथा पृ २८५-८६

६. पसलीका दर्द

छन्दनमें पसलीका मेरा दर्द भिन्न नहीं रहा था इससे मैं बचपना। परन्तु मैं इतना जानता था कि जीवबोपचारसे नहीं बल्कि आहारके परिवर्तनसे और थोड़े बाहरी उपचारसे यह दर्द जाता ही चाहिये।

सन् १८९ में मैं डॉक्टर एकिन्सनसे मिला था। वे बजाहारी थे और आहारके परिवर्तन द्वारा बीमारियोंका इलाज करते थे। मैंने उन्हें बुलाया। वे आये। उन्हें मैंने अपना शरीर दिखाया और इसके बारेमें अपनी आत्मिकी बात उनसे कही। उन्होंने मुझे तुरन्त आरामस्त किया और कहा "तुम्हारी कोई आवश्यकता नहीं है। मुझे तो तुम्हें कुछ दिनों बिना किसी चिकित्साके ही रहना है।" मैं कहकर पहुँचे तो उन्होंने मुझे सिर्फ़ ख़ाँसी रोटी और कच्चे साग तथा फल खानेकी सलाह दी। कच्ची तरकारियोंमें मूली प्याज और इसी तरहके दूसरे कंद तथा हरी तरकारियाँ और फलोंमें मुख्यतः नारंगी केनेको कहा। इन तरकारियोंकी कटुता पर कसकर या जटनीकी चकत्तमें पीसकर खाना था। मैंने इस तरह तीन दिन तक काम बनाया। पर कच्चे साग मुझे बहुत माफ़िक नहीं आया। मेरा शरीर इस योग्य नहीं था कि इस प्रयोगकी मैं पूरी परीक्षा कर सकता और न बीसी मुझमें भ्रष्टा ही थी। इसके अतिरिक्त

उन्होंने बीबीसों बने लिङ्गियां लुत्ती रखने रोज कुनकुने पानीसे नहाने बरबाल हिस्से पर लेसकी माफिश करने और पावने लेकर आये बने तक लुत्ती डुबान बूमनेकी सलाह बी। यह सब मुझे अच्छा लगा। घरमें पाल्नीमी बपनी लिङ्गियां बी। उन्हें पूरा खोल देने पर बरनातका पानी अच्छर आता था। छपरका रोगनदान लुत्तन लायक नहीं था। जलएव उनका पूरा धोखा मुठ्ठाकर उसमेंसे बीबीसों बटे हवा आनेका सुभीना कर लिया। छानीसी लिङ्गियां मैं इतनी ही लुत्ती रखता था जिसमें पानीकी बीछार अच्छर न आने पाये।

यह सब करनेसे मेरी तबीयत कुछ सुधरी। परन्तु बिलकुल अच्छी तो हुई ही नहीं।

जो एम्पिसन जब दूसरी बार मुझे देखने आये तो उन्होंने अधिक स्वतंत्रता दी और बिकनाईके लिए मुझे थोड़ा बर्खास् मूलकमी आदिकी विरीका मखनन जबवा जैतूनका तेल मुझे देनेको कहा। कच्चे साब अच्छे न लगे तो उन्हें पकाकर भातके साथ खानेको कहा। यह सुधार मझ अधिक अनुकूल पड़ा। पर पीड़ा पूरी तरह नष्ट न हुई। साब-बानीकी आवश्यकता तो भी थी। मैं खटिया न छोड़ सका।

इस तरह दिन बीत गये थे कि इतनेमें एक दिन मि रॉबर्ट्स का पहुंच और उन्होंने मझमें वेस बालका माघह किया। इस हाज्जमें आप लट्की कमी न आ सकेंगे। कभी सरखी तो कभी आये पड़ेगी। मेरा आपन बिनाप माघह है कि अब आप देख लेंगे बाइये और यहां स्वास्थ्य लाभ कीजिये। तब तक कबई बचनी रही तो सहायता करनेके बहुतरे अचानक आपकी मिथग ही। बर्ना आपने यहां जो कुछ किया है उसे मैं कम नहीं मानता।

मैंने यह सलाह मान ली और बस जानेकी तैयारी की।

जो मेइनाम मेरे पलीरको मीइज प्लास्टरकी पट्टीमें बांध दिया था और मलाह दी थी कि मैं यह पट्टी कभी रहन दू। दो दिन तक तो मैंने उसे सहन किया लेकिन बाइय सहन न कर सका। अतएव बीबी

मेहनतसे पट्टी उतार डाली और नहान-बोमकी आवाही हासिल की। जानम मुख्यतः भूखे और पीके भेरेको ही स्वागत दिया। मेरी तबीयत दिन-प्रतिदिन सुधरती गयी और स्वेजकी साड़ीम पकूचते-पकूचने लो बहुत अच्छी हो गयी। शरीर दुर्बल का किर भी मेरा डर नथा गया और मैं धीरे-धीरे रोज़ बोड़ी बसलत बढ़ाता गया। मैंन माना कि यह धुम परिचयन केवल कुछ समयमीउत्पन्न हवाके कारण ही हुआ था।

आत्मवचन पु ३१२-१५

७ मृत्युपन्थ्या पर

श्रीरममें रंगकटौकी मरतीके समयमें मर घटीर बाकी थीन हो गया। उन दिनों मेरे आहारमें मुख्यतः मिर्ची हुई और कुटी हुई भूयकनी उसके साथ बोडा कुछ केले बरैरा कद और दो-तीन नीबूका पानी इनकी चीज रहा करना थीं। मैं जानता था कि भूयकनी अधिक मात्रामें जानमे नुकसान करती है। फिर भी यह अधिक जारी गई। उनके कारण पेटमें मामूनी पेचिश रहन लगी। मैं मनमनस्य हर नाचरमती आधममें लो आता ही था। मुझे यह पेचिश बहुत व्याप्त हैन दोष्य नहीं लगी। रात आधमम पहुंचा। उन दिनों मैं दवा बबबिनु ही लेता था। मेरा विश्वास यह था कि एक बारका नाना छोड़ हैनमें यह बरै मिट जायगा। दूसरे दिन सुबेरे भन कुछ भी नहीं गया था। इसमें बरै लगभग बंद हो चुका था। पर मैं जानता था कि इसे उरवातु जान रचना चाहिये अथवा आता ही हो ली कच्छ रग जैसी कोई चीज लेनी चाहिये।

उन दिन कोई स्वीहार था। भूय बार पड़ता है कि मैंन बम्पूरबाईमे बह दिया था कि मैं बंबहुरती भी जाना नहीं चाहेंगा। लेकिन उमन मने लज्जाया और मैं जानबज कन गया। उन दिनों मैं दिनी भी पहुंचा कुछ नहीं लेता था। इसलिए मैंने भी और छाछका भी त्याग कर दिया था। इन कारण उनने मनेमें बह कि आने दिण मैंन

बड़े हुए पेटूँको तेजसे भुनकर लपसी बनायी है और ज्ञान तीर पर आपके लिए ही पूरे मूँग भी बनाये हैं। मैं स्वादके बस होकर निभना। निबलते हुए भी इच्छा तो वह रखी थी कि कस्तूरवाईको कुछ रसनेके लिए थोड़ासा खा भूना स्वाद भी ले भूना और घटीरकी रक्षा भी कर लूँगा। पर पीछान भपना निधाना ताक कर ही बैठ पा। ज्ञाने बैठ तो थोड़ा जानके बरस में बैठ परकर खा गया। हम प्रकार स्वाद तो मैंने पूरा किया पर साथ ही धमराजको ग्योठा भी भेज दिया। ज्ञानेके बाद एक बटा भी न बीठा था कि घोरकी पेचिश शुरू हो गयी।

बिन्तानुर होकर साबिबाने मुझे चारों ओरसे घेर लिया। उन्होंने मुझ अपन प्रेमसे नहका दिया पर वे बेचारे मेरे बुद्धान किस प्रकार हाथ बटा सकते थे? मेरे हठका पार न था। मैंने डॉक्टरको बुलानेसे इनकार कर दिया। क्या तो मुझ कैनी ही नहीं थी। सीधा किच हुए पापकी सजा भोगूँगा। साबिबाने यह सब मुह कटका कर सहन किया। चौबीस बटोम ठीस चाबीस बार पासानेकी हाजत हुई होगी। जाना तो मैं बन्ध कर ही चुका था और बूझके बिलोंमें तो मैंने फमका रस भी नहीं लिया था। जेनेकी बिचकुछ रुचि ही नहीं थी।

आज तब जिस करीफको मैं पत्थरके समान मजबूत मानता था वह अब गौली मिट्टी-जैसा बन गया। समकी बल्लि भीज हो गयी। हाजत तो बारी ही थी। अतिशय परिश्रमके कारण मुझे बुखार आ गया और बहोशी भी आ गयी। मित्र अधिक बचराये। बूझरे डॉक्टर भी जाये। पर जो रोगी ठगकी बात माने नहीं उसके लिए क्या कर सकते थे?

उन दिनों मैं बलका उपचार करता था और उससे पैर घटीर टिका हुआ था। पीछा भात हो गयी थी किन्तु घटीर किसी भी उपायसे पुष्ट नहीं हो रहा था। बीच में और डॉक्टर मित्र जनेक प्रकारकी सलाह देते थे पर मैं किसी तरह क्या पीनेको तैयार नहीं

हुआ। एक रात तो मने बिलकुल थासा छोड़ दी थी। मुझे ऐसा भास हुआ कि अब मेरी मृत्यु समीप ही है।

मैंने मेरी पीठकी राह-देखता देखा था कि इतनेमें मैं तलबतलकर एक विशिष्ट प्राणीको कैद कर आया। वे महाराजजी हैं। हिन्दुस्तान उन्हें पहचानता नहीं। मैं उन्हें देखकर समझ सका था कि वे मेरी तरह बन्धन हैं। वे अपने उपचारका प्रयोग मुझ पर करनेके लिए आये थे। वे बरछेके उपचारका बड़ हिमायती हैं। मेरी बीमारीकी बात सुनकर जिस दिन वे मुझ पर बरछा अपना उपचार आजमानेके लिए आये उसी दिनसे हम उन्हें आदर डॉक्टर के उपनामसे पहचानते हैं। अपने विचारोंके विषयमें वे अत्यन्त जाग्रही हैं। उनका विश्वास है कि उन्होंने किसीबारी डॉक्टरसे भी कुछ अधिक अच्छी खोज की है। अपना यह विश्वास वे मुझमें पैदा नहीं कर सक। यह उनके और मेरे दोनोंके लिए दुःखकी बात रही है। मैं एक हफ्ता तक उनके उपचारोंमें विश्वास करना हुआ। पर मेरा क्याल है कि कुछ अनुमानीं तक पहुँचनमें उन्होंने अच्छी की है।

पर उनकी मात्र योग्य हों अबका अपोष्य मैंने उन्हें अपने धरीर पर प्रयोग करने दिये। मुझे बाह्य उपचारोंमें स्वस्थ होना अच्छा लगता था मैं भी बरछेके बर्तान् पानीके। अतएव उन्होंने मेरे सारे धरीर पर बरछा बिजली मूक की। इन इलाजसे जितने परिणामकी आशा वे लगाय हुए थे उनका परिणाम तो मेरे सम्बंधमें नहीं मिलता। फिर भी मैं तो रोज बीमारी राह देना करता था अब मरनेके बरछे कुछ बीमारी आता लगन लगा। मुझमें कुछ उन्माह पैदा हुआ। यन्त्रके उन्माहके साथ मैंने धरीरमें भी उन्माहका अनुभव किया। मैं कुछ अधिक जाने लगा। रोज पाच-रस मिश्र पाने लगा। और आगपात्रके जामोंमें बीड़ा बीड़ा रस देन लगा।

कुबरेती उपचार-गृह

पाठक जानते हैं कि डॉक्टर बीमारा मरेजाके चिकित्सक म में माई बहावीर पटेलके साथ एक ट्रस्टी बना हूँ। उसमें सर्त यह है कि इस वर्षकी जनवरीकी पहली छारीबसे यह संस्था बनिकोंकी मिटकर गरीबोंकी बन जानी चाहिये। मेरी आशा यह रहेगी कि अगर बनिक बीमार रहा जखे तो वे यथासक्ति अधिकसे अधिक पैसों हें फिर भी गरीबोंके साथ एक ही कपरेमें रहें। मुझे विश्वास है कि ऐसा करनेसे वे ज्यादा लाभ उठावगे। जो इस सर्तको मानकर नहीं रहना चाहें उनको उपचार-गृहमें जानेकी आवश्यकता नहीं है। इस नियमका पालन आवश्यक है।

गरीबोंके इस आरोग्य-गृहमें उनकी सबसेत कुबारेकी कोसिख करनेके अलावा उन्हें अच्छा स्वस्थ जीवन कैसे बिताना सो भी बताया जावगा। आज तो आम छोर पर ऐसा माना जात है कि कुबरेती उपचारमें बहुत खर्च होता है। आयुर्वेदिक या होम्योपैथी उपचारका खर्च उससे कम होता है। अगर यह बात सही सिद्ध हो तो मैं अपने प्रबलको अपने समझना। केवल मेरा विश्वास इससे उलटा है और अनुभव भी जो कुछ है वह इससे उलटा ही है। नैसर्गिक चिकित्सकका कर्तव्य है कि वह रोगीके शरीरकी सहायता तो करे, मगर इतना ही करना काफी नहीं है। बेहम जो बेहो है उसे भी वह पहचाने और उसके क्रिय भी उपचार बतावे। यह उपचार तो रामनाम ही है। वह तो रामबाण दवा है। रामनामका क्या खर्च है तो मैं आज नहीं बता सकता। आज मैं इतना ही कहूंगा कि उनके बाद गरीबोंकी दवाकी बहुत धिना नहीं रहनी। वे आज भी ही मरने हैं। अज्ञानवश वे जानते भी नहीं कि कुबरेती क्या चिकित्सा है। अगर धुनाम यह प्रयोग

मन्त्री तरहसे जाना तो कुहरती उपचारका एक विश्वविद्यालय कायम करना डॉक्टर बीनमा महेताका स्वप्न निश्चय है।

इस मपीरक कार्यक्रममें मैं भारतके मन्त्रे प्राकृतिक चिकित्सकोंकी सहायता चाहता हूँ। इसमें वैसिका छाकन ता हो ही नहीं सकता। जरूरत है सेवामात्रसे मरीजोंका इलाज करनेकी। ऐसे प्राकृतिक चिकित्सक काफ़ी संख्यामें मिलें तभी यह काम जाने बड़ सकेगा।

हरिजनसेवक १०-२-४६

मैं मानता हूँ कि हिन्दुस्तानके रूहाती कोबीकी बीमारियोंको कुहरती उपचारसे मिटानेकी बाकी बड़े हाथमें है। और इसलिए मुझे यह जानना चाहिये था कि पूना जैसे महारमें पाँचवाकाली बीमारियोंका कुहरती इलाज हो ही नहीं सकता। लेकिन ट्रस्ट तो बन गया। डॉ महेताके और मेरे साथ अत्यन्त व्यवहारकुशल बह्मशीरजी पटेल भी शामिल हुए। और, डॉ महेतान बिना उपचार-गृहकी रचना बनवानेके लिए की भी उसका उपयोग मरीजोंके लिए करनेके अन्तर्गत मैं दीक्षा दीक्षा पूना पहुँचा। मैंने कुछ बड़ बड़े परिवर्तन मुझमें लेकिन पिछले सोमवारको यानी ४ मार्चको अपन जीवनमें मुझे यह ज्ञान हुआ कि एक महारमें मरीज वैद्यतियोंके लिए कुहरती उपचारका अन्ततः एक करने वाला मूलोंका सरदार होना चाहिये। मैं समझ गया कि यदि मैंने बीमारोंका कुहरती उपचार करना है, तो मुझे उनके पास जाना चाहिये न कि उनको मेरे पास आना चाहिये। वहाँ कार्यनको पुढ़िमा या बीनेकी रक्षा ही जाती है। वहाँ भी मैंने और डॉक्टरोंकी बीमारोंके घर जाना पड़ता है। और, जो बीमार डॉक्टरोंके पास जाते हैं वे भी ज्यादातर डॉक्टरोंके अपने पास या महारमें ही रहनवासे होते हैं।

कोई रूहाती पूना जैसे महारम भाये और उसने कहा था कि वह पैट या पीन नर मिट्टीकी पट्टी लंबे बना होकर धूपमें लोमे बटि-स्नान या धूपन-स्नान करे और अपना जीवन इस तरह पचाये कि

प्रत्येक कोई हिस्सा कार्य न चाये तो यह निरी हिमाकृत न होगी तो और क्या होगा? बेहाती मरीज भी हाँ कहकर नीट जानेवा भेजिन साथ ही मनमें हसिना और कुहरती उपचार करनेवालेको बेवकूफ समझेगा। यह बेचारा मेरे पास एक पुकिमा धाँकने या बचाकी प्यासी पीकर सीन्नेके बबालधि माछा है और यह अड्डा रखता है कि इससे वह अच्छा हो जायेगा।

कुहरती उपचार इस तरह नहीं होते। उनमें तो जीवन बीनेका एक नया रास्ता सीखना पड़ता है। इन उपचारोंके उद्देश्य होनेके लिए वह जरूरी है कि उपचारक रोपीकी सोंपड़ीके नवबीज-रहे रोपीको उपचारककी हमदर्दी और प्रेम भिजे उपचारकमें बहुत बीरब हो और उसे मानव-स्वभावका पूरा ज्ञान हो। जब उपचारक एक या एकसे ज्यादा पावेंकि लोगोंने मन चुरा सकता है अपने तय-हास्तेको पहचान सकता है और उस रास्ते चलन कर सकता है और जब कार्य मुख्य और स्त्रियाँ कुहरती उपचारके रहस्यकी समझ लेते हैं तभी ऐसे उपचारके विस्वविद्यालयकी नींव बानी जा सकती है।

इस सीखी-सी चीजको समझनेके लिए मुझे आठ ठौर पर-११ दिन नहीं लगने चाहिये वे। मुझको बीरब ही यह मामूल हो-आना चाहिये या कि ऐसे इलाकके लिए एक सही बंयकेकी जरूरत न होगी चाहिये। मैं नहीं जानता कि अपनी इस बेवकूफी पर मैं इसू या रोऊँ। मैं तो हठा ही हूँ और किसी भी तरहका कार्य करनेसे पहले मैंने अपनी यह गळी सुधार ली है।

५

हरिजनसेवक १७-३-४९

काफ़ी लोग कुहरती उपचारके लिए तकलीफ़ाचन माना चाहते हैं। बेहातियोंके लिए मेरी कम्पनाके कुहरती उपचारका मतलब यह है कि ऐसा उपचार बेहातमें बितने बेहाती साधन भिज सके उन्हीसे — बिबली और गरककी मछलके बिना — बितना किया जा सके उतना किया जाय। कुहरती उपचार यही तक सर्वाधिक है।

यह काम जो मेरे बीसेका ही हों सकता है जो देहाती बन गया है और जिसका शरीर शहरोंमें रहते हुए भी हृदय देहातमें रहता है। इसीलिए ट्रिस्टियोंने यह काम पूरी तरह मुझे सौंप दिया है।

जब अपनी कल्पनाके कुहरती उपचारके बारेमें बोझा काहूं। समय समय पर इस विषयमें मैंने बोझा बोझा लिखा है। मगर चूंकि इस विचारका अभी विकास हो रहा है इसलिए यहाँ मैं यह बता दूँ कि उसीकांचनमें कुहरती उपचारकी मर्यादा क्या है। देहातकी या कहिये कि शहरकी भी व्याधि यानी बीमारी तीन प्रकारकी होती है—शरीरकी मनकी और आत्माकी और जो बात एक व्यक्तिको लागू होती है वही सामान्यतः दूसरे व्यक्तिको और सारे समाजको भी लागू होती है।

उसीकांचनमें ज्यादातर व्यापारी लोग रहते हैं। गाँवमें एक तरह मान लोग रहते हैं दूसरी तरह महार और तीसरी तरह कांचन जातिके लोग। कांचन जातिके लोगोंके कारण ही इस पाबका नाम उसीकांचन पड़ा है। वहाँ बाकड़ी (मचारी) जातिके लोग भी रहते हैं जिन्हें कानूनसे अत्यन्तपेक्षा मिलना पड़ता है। गाँव लोग उसी धर्म बनायेका बंधा करते हैं। लड़ाइके दिनोंमें इनका बंधा अच्छा चलता था। परन्तु अब इनका बंधा फिर गया है इसलिए वे बहुत तपीस रहते हैं। नैसर्गिक उपचारके सामन सवाल यह है कि मान लोगोंकी इस बीमारीका जो छोटी बीमारी नहीं है, क्या करे? समाजके व्यापारी लोगोंकी उनका यह सामाजिक रोग मिटाना चाहिये। इसमें बचावकी कोई दवा या कोई हलाक काम नहीं है सकता। फिर भी यह बीमारी कौनरा या हिनेकी बीमारीमें कम लक्षणका नहीं है। उनके जन्म भ्रमण तो ऐसे हैं जिन्हें बला ही पैदा चाहिये लेकिन बलासे उनके लिए नये भ्रमण तो नहीं बन जायेंगे। वे बारिष्ठ कैसे बनें? ठग कैसे बनें? अपना सामान बहा लें? वे अब सवाल पैदा होने हैं। कुहरती उपचार

मपती बाँसें इनकी ओरसे बन्द नहीं कर सकता। यादही लोगोंका क्या किया नाम? वे जान-बूझकर पीछे की ओर गूँवाह नहीं करते। जमानोंकी पुरानी जनकी यह आदत हो गई है। इसलिए उनको बराबर ऐसा कहते हैं। इस बुरी आदतको छड़वानेका काम उरलीकाँचनवालोंका है। नैसर्गिक उपचारक इस कामकी उपजा नहीं कर सकता। उसके सामने ऐसी ऐसी कई समस्याएँ पैदा हो जाती हैं। इस तरह विचार करने पर हम देख सकते हैं कि नैसर्गिक उपचारकका काम कुछ स्वयम्भूतका काम बन जाता है और उसका क्षेत्र भी बहुत विस्तृत हो जाता है। ईश्वरकी बरसि इसमें सफलता मिल सकती है, बशर्ते कि उरलीकाँचनमें रहनेवाले और काम करनेवाले हम सब लोग अपने और धर्म तक पहुँचनेके लिए निश्चयी रहें।

हरिवंशसेवक ११-८-४९

५

रामनाम और कुहरती उपचार

मेरे पिताजीकी बीमारीका बीड़ा समय पोरबन्दरमें बीठा था। वहाँ वे रामजीके मन्दिरमें रोज रातके समय रामनाम सुनते थे। सुनातबाने बीमेश्वरके आवा महाराज नामक एक पवित्र थे। वे राम नामकी परम भक्त थे। उनके गारेमें यह कहा जाता था कि उन्हें कोढ़की बीमारी हुई, तो उसका इलाज करनेके बरके उन्होंने बीमेश्वर महादेव पर चढ़े हुए मेलपत्र लेकर कोढ़वाले जग पर बाँधे और केवल रामनामका जप शुरू किया। जल्दमें उनका कोढ़ जड़मूँहसे गूँट हो गया। यह बात सब हो या न हो हम सुननेवालोंने तो सब ही मानी। यह भी सब है कि जब आवा महाराजने कहा कुछ की तब उनका दरिदर बिलकुल नीरोन था।

रामनाम सब जगह मीसूब रहनवाली रामनाम क्या है, यह धार्यर मैंने पहले-पहल उलझीकाचनम ही माफ-माफ जाना था। जो उनका पूरा उपयोग जानता है उसी जगहमें कमसे कम बाहरी प्रयत्न करना पड़ता है। फिर भी उनका काम बढ़ने लड़ा होगा है।

हरिवनमेवक २२-१-४७

मेरे रामनामका जंतर-जंतरसे कोई सम्बन्ध नहीं है। मैं कहता है कि रामनाम अथवा किसी भी रूपमें हृदयसे ईश्वरका नाम लेना एक महान शक्ति का महाराज है। वह शक्ति जो कर सकती है जो दूसरी कोई शक्ति नहीं कर सकती। उसके मुकाबले मनुष्य भी कोई चीज नहीं। उसके सब दोष दूर होने हैं। हाँ यह नहीं है कि हृदयमें नाम लेनेकी बात कहना आसान है लेकिन करना करना बहुत कठिन है। वह किसी ही कठिन क्या न हो फिर भी नहीं मर्नेपरि मनु है।

हरिवनमेवक ११-१-४६

दूसरी सब चीजोंकी तरह मेरी कुहरती उपचारकी शक्तनाम भी पति धीरे धिराम दिया है। कर्ममें मेरा यह विश्वास रहा है कि जो मनुष्य अपनेमें ईश्वरका अल्पिम्ब अनुभव करना है और इन तरह विश्वासरहित शक्ति प्राप्त कर चुका है वह सब जीवनकालमें जानवाली मार्ग वगैरहोंकी चीज लगता है। मैं जो देगा और पर्यगात्माय कहा है उससे आचार पर मैं इन चीजों का पट्टा हूँ कि वह मनुष्य उस मनुष्य शक्तिसे प्रति पूर्ण जीवन पड़ा देता है। जाना है तब उससे दरीरम चीजों परिलग्न होता है। लेकिन वह निरं दृष्टा करने पावने नहीं हो जाता। हमने फिर हमेशा मायाम नाम और ब्रह्मण करनेकी जरूरत रहती है। और दोरीक हान हूँ भी यदि ईश्वर-नृपा न हूँ। तो मानव प्रत्यक्ष रूप जाता है।

उम सिटीट १२-१-४५

कुहरती इलाज और उपचारका अर्थ है ऐसे उपचार या इलाज जो मनुष्यके लिए योग्य हैं। मनुष्य यानी मनुष्य-मात्र। मनुष्यमें मनुष्यका सरीर तो है ही लेकिन उसमें मन और आत्मा भी है। इसलिये सच्चा कुहरती इलाज तो रामनाम ही है। इसीलिए रामबाण अथ निकला है। रामनाम ही रामबाण इलाज है। मनुष्यके लिए कुहरतीने उसीको योग्य माना है। कोई भी व्याधि हो अगर मनुष्य इन्हींसे रामनाम के तो उसकी व्याधि नष्ट होनी चाहिये। रामनाम यानी ईश्वर, बुरा अन्धाह, गाँड़। ईश्वरके अनेक नाम हैं। उनमें से जो जिस ठीक समे उसे वह जुन के लेकिन उसमें हार्दिक मठा हो और मठाके साथ प्रयत्न हो। वह कैसे हो?

मनुष्यका पुतला जिन चीजोंका बना है उन्हींसे वह इसका इलाज हुवे। पुतला पृथ्वी पानी आकाश, तेज और वायुका बना है। इन पांच तत्वोंसे जो मिल सके सो वह के। उसके साथ रामनाम तो अनिवार्य रूपसे चलना ही रहे। इतना होवे हुए भी यदि सरीरका नाश हो तो हम होने व और हर्षपूर्वक सरीर जीड़ दें। दुनियामें ऐसा कोई इलाज नहीं निकला है जिससे सरीर बचर बन सके। बचर तो केवल आत्मा ही है। उसे कोई मार नहीं सकता। उसके लिए कुछ सरीर पैदा करनेका प्रयत्न तो सब लोग कर।

यदि हम अमरकी विचारसरणीको स्वीकार करें, तो सभी प्रयत्नमें कुहरती इलाज अपने-आप पर्याप्त हो जाता है। और इससे आदमी बड़ बड़ अल्पनाका और योग्य डॉक्टरों नैपथकी व्यवस्था करनेसे बच जाता है। दुनियाके अमन्य लोग इनका कुछ कर भी नहीं सकते। और जिसे अमन्य भाग नहीं कर सकते उसे छोड़े और क्यों करें?

हरिजनसंवा ३-१-६६

यह स्मरण कि कुहरती इलाजमें नैन रामनामको रोम मिटानेवाला माना है और इन नखचम कुछ मिना है। वैद्यराज श्री नखचमास्त्री जोशी मजबूत कहते हैं कि इनके नखचम और इनसे मिटना मुक्तता चाहिये

मानुबैरम काफी पाबा खाता है। रोगको मिटानेमें कुहरती इलाजका अपना बड़ा स्थान है और उसमें भी रामनाम विशेष है। वह मानना चाहिये कि जिन दिनों चरक, वाग्भट्ट वगैराम आयुर्वेदके प्रथम स्थान में उन दिनों ईश्वरको रामनामके रूपमें पहचाननेकी कृति पड़ी नहीं थी। उस समय बिष्णुही नामकी महिमा थी। मैंने तो बचपनसे रामनामके जरिये ही ईश्वरको भजा है। लेकिन मैं जानता हू कि ईश्वरको छः नामसे भजो या मंस्तुत तथा प्राइतसे लेकर हम ऐसही या दूसरे देवकी किसी भी आपाके नामसे उनको जपों परिचाम एक ही होता है। ईश्वरको नामकी जरूरत नहीं है। वह और उनका कानून दोनों एक ही हैं। इसलिए ईश्वरी नियमोंका पालन ही ईश्वरका जप है। अनर्थ केवल सात्त्विक दृष्टिसे देखें तो जो ईश्वरकी नीतिके साथ तदाकार हो गया है उस चरकी जरूरत नहीं है। जबकि जिसके लिए जप का नामका उच्चारण नाम उच्चारणकी तरह स्वाभाविक हो गया है वह ईश्वरमय बन चुका है। यानी ईश्वरकी नीतिको वह सहज ही पहचान लेता है और मात्र मायसे उनका पालन करता है। जो हम तरह बरतता है उनके लिए दूसरी बचानी जरूरत ही क्या है?

पना होने पर भी जो बचावकी बचा है बानी राजा बचा है। उनकी हम कमजोर कम पहचानते हैं। जो पहचानते हैं वे उसे भजते नहीं और जो भजते हैं वे भिन्न बचानम भजते हैं बिना नहीं भजते। इस कारण वे तीव्रके स्वाभावकी भक्षण भर करते हैं अपने स्वाभावका अनुसरण नहीं करते। इसलिए वे सब ईश्वरको सबरोग हारी के लय नहीं पहचानते।

पहचान भी कैसे? यह बचा न ता बीच उन्ह देन है न हरीम और न डॉक्टर। कुछ बीछों हरीमा और डॉक्टरों भी हम पर आस्था नहीं है। यदि वे बीमारोंका चर बीछे पना बीछी यह बचा व ता उनका बचा बीछे बने? इसलिए उनकी दृष्टिमें तो उनकी पुर्दिया और बीछी ही गायब बचा है। इस बचाने उनका वेद भरता है और रोटीको

हाथोंहाथ एक भी देखनेको मिच्छता है। फर्ला-फर्लाने मुझको बुरा किया और मैं अच्छा हो गया। कुछ लोग ऐसा कहनेवाले निकल आते हैं और बीघका व्यापार चल पड़ता है।

बीघी और डॉक्टरोंके रामनाम पढ़नेकी सलाह देनेसे ही रोपीका कुछ दूर नहीं होता। जब बीघ सब उसके चमत्कारको जानता है, तभी रोपीको भी उसके चमत्कारका पता चल सकता है। रामनाम केवल घुसरोको उपदेश करनेकी चीज नहीं वह तो अनुभवकी प्रसादी है। जिसने उसका अनुभव प्राप्त किया है, वही यह बता दे सकता है, दूसरा नहीं।

बीघराजने मुझे चार मंत्र लिखकर दिये हैं। उनमें चरक चिकित्सा मंत्र सीधा और सरल है। उसका अर्थ इस प्रकार है

चराचरके स्वामी विष्णुके हजार नामोंमें से एकका भी जप करनेसे सब रोग दान्त होते हैं।

विष्णुं सहस्रमूर्धनं चराचरपतिं विभुम्।

स्तुवन्नामसहस्रेण चरान् सत्तान् व्यपोहति॥

— चरक चिकित्सा अ ३७ स्लोक १११

हरिजनसेवक २४-१-४६

एक प्रसिद्ध बीघने अभी उस दिन मुझसे कहा था मैंने अपनी मारी बिन्दमी मेरे पास जानेवाले बीमारोंको तरह-तरहकी दवाकी पुष्टि करनेमें बिताई है। लेकिन अब आपने घरीरके रोगोंको मिटानेके लिए रामनामकी दवा बताई, तब मुझे याद पड़ा कि चरक और वाग्भट जैसे हमारे पुराने चिकित्सकोंके बचनोंमें भी आपकी बातकी पुष्टि मिलती है। आध्यात्मिक रोगोंको (आजिबीबी) मिटानेके लिए रामनामके प्रस्ता इलाज बहुत पुराने समयसे हमारे यहाँ होता आया है। लेकिन बुद्धि बड़ी बीजब छागी बीज भी घसा जाती है। इसलिए मेरा यह दावा है कि हमारे लगीरकी बीमारियोंको दूर करनेके लिए भी राम

नामका अप सब इलाजोंका इलाज है। प्राकृतिक उपचारक अपने बीमारी यह नहीं कहेगा कि तुम मुझे बुलाओ तो मैं तुम्हारी सारी बीमारी दूर कर दूँ। वह तो बीमारको सिर्फ यह बतावगा कि प्राणीमात्रमें रहनेवाला और सब बीमारियोंको भिदानवाला तत्त्व बीनसा है। जिस तरह उस तत्त्वको प्राप्त किया जा सकता है और वैसे उसको अपने जीवनकी प्रत्येक क्षण बनाकर उसकी मददसे अपनी बीमारियोंको दूर किया जा सकता है। अगर हिन्दुस्तान इस तत्त्वकी ताकतको समझ नाय तो हम जानाव तो हो ही नायें किन्तु उसके बलाका बाज हमारा या देश बीमार और कमजोर लबीपतवालोंका घर बन बैठे है वह लज्जुस्त और ससक्त शरीरवाले लोगोंका देश बन नाय।

रामनामकी शक्तिकी अपनी कुछ मर्यादा है और उसके कारणर होनके लिए कुछ धर्तोंका पूरा होना जरूरी है। रामनाम कोई जंतर मंतर या जादू-टोना नहीं है। जो लोग ला-खाकर खूब मोटे हो गये हैं और जो अपने मुटापेकी और उसके नाब बड़नेवाली बाबीकी जाफानमें बंध जानेके बाब फिर तरह तरहके पकवानोंका मजा बननेके लिए इलाजकी तलाशमें रहते हैं उनके लिए रामनाम किसी कामका नहीं। रामनामका उपयोग तो अच्छे कामके लिए होता है। बुरे कामके लिए हो सकता होता तो चोर और डाकू सबसे बड़ मकन बन जाते। रामनाम उनके लिए है जो शिकके पाक है और जो शिककी उखाई करके हमेशा स्वच्छ और पवित्र रहना चाहते हैं। माग-बिनामकी शक्ति या सुविधा पानेके लिए रामनाम बड़ी शायन नहीं बन सकता। बाबीका इलाज प्रार्थना नहीं उपचार है। उपचारका काम पूरा होन पर ही प्रार्थनाका काम शुरू होता है, यद्यपि यह सच है कि प्रार्थनाके उपचारका काम आगार और हलका बन जाता है। इसी तरह एक तरह काय अपने शरीरमें बकारी बीमारी उड़का करे और दूसरी तरह मूँहमें रामनाम लिया करे, तो वह अमरुतब मजाक ही होगा। जो डॉक्टर बीमारकी सुझावोंको बनाय रखनेमें या उन्हें

सहेजनेमें अपनी होशियारीका उपयोग करता है वह खुद भीषे पिछा है और अपने बीमारको भी भीषे भिराता है। अपने शरीरको अपने सिरबनहारकी पूजाके लिए मिला हुआ एक साधन समझनेके बरसे अपनीकी पूजा करने और उसको किसी भी तरह बनाने रखनेके लिए पानीकी तरह पैसा बहानेसे बचकर बुरी गति और क्या हो सकती है? इसके बिनाक रामनाम रोगको मिटानेके साथ ही साथ आरमीको भी पुष्ट बनाता है और इस तरह उसको छया छछटा है। यही रामनामका उपयोग है और यही उसकी मर्यादा है।

हरिजनसेवक ७-४-४६

ईश्वरकी स्तुति और उपाचारका प्रचार हर तरहकी बीमारियों कोकनेका अच्छेसे अच्छा और सस्तेसे सस्ता इलाज है। मुझे इसमें शरा भी शक नहीं। अच्छीसे इस बातका है कि बीज हकीम और डॉक्टर इस सस्ते इलाजका उपयोग ही नहीं करते। बल्कि हुआ यह है कि उनकी किताबोंमें इस इलाजकी कोई बगह ही नहीं रही और यदि रही है तो उनमें अन्तर-अन्तरकी सकल अक्षित्तिपार करके छोड़ोकी बहानेके कुपम डकेला है। ईश्वरकी स्तुतिका या रामनामका बहमसे कोई सम्बन्ध नहीं। यह गुरुराजीका गुरुतत्वा कायम है। जो हम पर अमल करना है वह बीमारीसे बचा जाता है। जो अमल नहीं करता वह बीमारियोंमें भिरा जाता है। अगुस्त रहनेका भी कायम है यही बीमार हुआके बाद बीमारीसे कूटनारा पानेका भी कायम है। उपाज यह होता है कि जो रामनाम अपना है और उपाचारसे उगा है,

हम शरीरके बरसे आत्माके चिकित्सकोंकी बचत है। अस्पतालों और डॉक्टरोंकी बुद्धि कोई अच्छी सम्प्रदायी सिधायी नहीं है। हम अपने शरीरमें जिनगी ही बस माहमल करें उपाज ही हमारे और मारी बुद्धिपाक लिए अच्छा है।

उसको बीमारी हो ही क्यों? सवाल ठीक ही है। जायमी स्वभावसे ही अपूर्ण है। समझदार जायमी पूर्ण बननकी कोशिश करता है। लेकिन पूर्ण वह कभी बन नहीं पाता इसलिए बनवाने वह यत्नशिल रहता है। सदाचारम ईश्वरके बनाव सभी कानून भगा जाते हैं लेकिन उसके सब कानूनोंको जाननवाला अपूर्ण पुण्य हमारे पास नहीं है। उदाहरणके लिए, एक कानून यह है कि हथियारों का काम न दिया जाय। लेकिन कौन बताये कि यह हथियारों का काम होती है? यह बीज तो बीमार पड़ने पर ही मान्य होती है। मिठाहार और पुष्पाहार यानी कम और जबरनके मुताबिक खाना कुहरतीका दूसरा कानून है। कौन बताये कि इसकी हथियारों का काम है? मैं कैसे जानूँ कि मेरे लिए पुष्पाहार क्या है? ऐसी तो कई बातें सोची जा सकती हैं। इन सबका निरीक्षण नहीं है कि हर जायमीको अपना डॉक्टर खुद बनकर अपने ऊपर लागू होनेवाले कानूनका पता लगा लेना चाहिये। जो हमका पता लगा सकता है और उस पर अमल कर सकता है वह १२५ वर्ष तक बचकर जीयगा।

डॉक्टर मिश्रोंका यह दावा है कि वे पूरी तरह कुहरती इलाज करनेवाले हैं। क्योंकि बचाने जिनकी भी है सब कुहरती ही बनाई है। डॉक्टर तो उनकी गई मिठावटें खर करने हैं। हममें कुछ क्या है? हम तरह हर बीज पैदा की जा सकती है। मैं तो यही कहूँगा कि रामनाथके निचा जो कुछ भी किया जाता है, वह कुहरती इलाजके निचाक है। इन सम्प्रबन्धन हम जिनके दूर हटने हैं उनमें ही अलग बीजोंके दूर जा रहने हैं। इन तरह सोचने हुए मैं यह कहूँगा कि पांच महाभूतोंका अलग उपचार कुहरती इलाजकी हर है। इनमें जाने बहिनवाला बीच अलग दर्द-गर्द जो बचान अपनी हों या उदाई जा लक्ष उनका इन्तेजान मित्रों कोभी-भयंकर मिल कर, वैसे बचानके लिए नहीं तो वह भी कुहरती इलाज बचानवाला बचाना लगता है। एन बीच आज नहीं है? आज तो वे पैदा बचानकी

होकाहोकीमें पड़े हैं। छानबीन और चौक-बाधिष्कार कोई करता नहीं। उनके मानसिक स्वास्थ्य और लीचकी बगलसे आमुंसेर काय कदाह बन गया है।

हरिवनसेवक १९-५-४६

प्रार्थनामें जो भजन गाया गया वा उसका आचार लेकर मापीजीने कहा आपके हुए उसकीकाचनके लीचके सामने छरीकी बीमारियोंको मित्रमेवाली बकिमासे बकिमा कुहरती बचाके अपने रामनाम सेवा किया। अभी हमने जो भजन गाया उसमें बहुत कहता है हरि। तुम हरी बनकी पीर। बानी ॥ भगवान् तू अपने मन्त्रोंका कुछ दूर कर। इसमें बिस्व दुःखकी बात कही गई है वह सब ठण्डके दुःखोंसे सम्मान्य रहती है। मम या उनकी किसी बात बीमारीकी चर्चा इसमें नहीं है। फिर पापीजीने लीचोंको कुहरती इलाजकी सफाईके नियम बताये "उपनामके प्रभावका आचार इस बात पर है कि उसमें आपकी समीप क्या है या नहीं। अगर माव गुस्सा करते हैं सिर्फ छरीकी हिंसावशके लिए नहीं बल्कि नीच-सीकके लिए जाते और सीते हैं तो समझिये कि आप रामनामका सच्चा गर्व नहीं जानते। इस ठण्ड जो उपनाम बना जायगा उसमें सिर्फे होठ हिलने बिल पर उसका कोई असर न होगा। रामनामका फल पानेके लिए आपको नाम बपते समय सबसे नीच हो जाना चाहिये और उसका प्रभाव आपके जीवनके उमान कामोंमें दिखाई पड़ना चाहिये।

दूसरे दिन सुबहसे बीमार जाने लगे : कोई ३ होने। पापीजीने उनमें से पांच या छहली सेवा और उन सबकी बीमारीके प्रकारको देखकर बोड़े हेरफेरके साथ सबका एकसे ही इलाज सुझाये। जैसे राम नामका आप सूर्य-स्नान बदनको धोकर रखना वा बिछना कटि-स्नान दूध झाड़ फल फलोंका रस और पीनेके लिए राग और दावा पानी। रामकी प्रार्थना-समामे उन्होंने अपने नियमको समझाते हुए कहा सच

मुच यह पाया गया है कि मन और शरीरकी समान आधिभ्याषियांका एक ही समान कारण है। इसलिए उन सबका एक ही सामान्य इलाज भी है। तो उसमें अचरनकी कोई बात नहीं। रोगोंकी तरह इलाज भी एक ही बंगम हो सक्त है। दास्त भी ऐसा कहत है। इसलिए आज मुझ मेरे पाग ब्रिजन बीमार आय प उन सबको मने रामनामके साथ कटीब-कटीब एकसा ही इलाज मुझाया पा। लेकिन अरने रोज मरदि जीवनमें जब दास्त हमें अनुकूल नहीं होते तो हम उनके बचनारा मनबाहा अर्थ निरापकर अपना काम बना छैने हैं। मनुष्यने इस समाजा अच्छा विज्ञान कर लिया है। हमने आज मन पर एक ऐसे छम या मन्मथो स्रार होन दिया है कि दास्तोका उपयोग निके हमन्थ है कि अगले जन्ममें जीवका आध्यात्मिक बरपाव हो और बर्मा वास्तव हमन्थ करना है कि बरनके बाद पुण्यकी यह कमाई मनुष्यके काम आ सक। मेरा मत ऐसा नहीं है। अगर हम जीवनके व्यवहारमें परमा की कोई उपयोग न हो, तो अगले जन्ममें मुन हमने बना सबब हा छाना है।

इस बुनियाद बिना ही कोई समा मनुष्य हाना या शरीर और मनकी मधी बीमारियोंमें बिगुल मवन है। मन और मनकी कुछ बीमारियां तो लगी हैं जिनका इस बुनियाद कोई इलाज ही नहीं। जैसे अना शरीरका कोई भव लक्षण हुआ गया है। तो उसको फिरसे पैदा कर देना बसन्तार रामनाममें करना आय। लेकिन उसमें इसमें भी बड़ा बसाचार कर दिखानकी लक्षण है। वह भव-भन या बीमारियोंकि बाबतूर लारी जिन्गी मरुट पाम्पिब साथ बिज्ञानकी दक्षि देना है और उबर पूरी हान कर बिम जगह सबकी बना पदना है बरा शनकी लारी जान कर मोर्के दुनकी और बिनकी बिजयक हरन बिदा देना है। यह बना कोई छाटा-आना बसाचार है।

रामनाम रोगी दास्त छान बरनवाली दुवरी कोई दक्षि नहीं है। — दक्षिणी वेन दिनाई १०-१-४९

जब भागे-पीछे भीत आने ही बाकी है तो यह कब आयेगी इस चिन्तामें हम पहलेसे ही क्यों मरें? ”

इसके बाद उन्होंने लोगोंके सामने कुरखती कपचारके निबन्धनोंके बारेमें पहला प्रवचन किया। नीचे उसका सार दिया गया है।

मनुष्यका भौतिक शरीर पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायु नामके पांच तत्वोंसे बना है। जो पंच महायुत कहलाते हैं। इनमें से तेज तत्व शरीरको धरित पहुँचाता है। इन सबमें सबसे बहरी चीज हवा है। आदमी बिना हवा के कई हफ्तों तक जी सकता है। पानीके बिना भी वह कुछ घण्टे बिता सकता है। लेकिन हवाके बिना तो कुछ ही निमशमें उसकी देहका अन्त हो सकता है। इसलिए ईश्वरने हवाको सबसे लिए युक्त बनाया है। अन्न और पानीकी लंबी कमी कमी पैदा हो सकती है। हवाकी कमी नहीं। ऐसा होते हुए भी हम बेचकियोंकी तरह अन्न के बरोंके अन्तर निडकी और दरवाजे बन्द करके पीछे हैं और ईश्वरकी अत्यन्त प्रमाणी जैसी ताड़ी और साफ हवासे छत्रछा नहीं उठाते। अगर चौरोंका दर बगला है तो घातम अन्न के बरोंके दरवाजे और बिड़कियाँ बन्द रखने के बिना घुस अपनेको उनमें बन्द रखनेकी क्या जरूरत है?

साफ और ताड़ी हवा पानेके लिए आदमीको नुस्खे सोना चाहिये। वैश्व नुस्खे मोरर कुछ और बचबीसे बरी हवा केन्द्रा बाई मतलब नहीं। इसलिए आप बिड अगह सीप वहाँ बून और फन्दवी नर। होनी चाहिये। बून और नरबीसे बचनेके लिए कुछ मोम निरसे दीन नच बाव केन्द्रा केन्द्रा बाकी होनी हैं। यह ही बीमारोने भी बचनर बाव हुआ। इसकी दूरी आदम पहले मोम केन्द्रा है। बचनोरी यह बचनर मनुष्यका भी हवा छत्रछा साफ ही बाकी है और उसे जिम्मा लम्बे ॥ वा चाहिये उनका लम्बे भी बड हो बाकी है।

३। आदमी अन्न बाव बाव और जिम तरह बाव अन्न तरह बून नर बचनर बाव बाव बचनो केन्द्रा बाव या दूसरे तरीकेनि हवाको मन्दा लम्बा है वह कुरखती और मनुष्यका अन्तर्गत करना है।

मनुष्यका गरीर ईश्वरका मन्दिर है। उस मन्दिरमें जानबूझी हवाका या गली करना है वह मन्दिरको भी बिगाड़ना है। उसका रामनाम देना व्यर्थ है।”

हरिजनमरक ३-४-४६

कुहरती उपचारके दो पट्टे हैं एक ईश्वरकी शक्ति वाली राम नाममें रोग मिटाना और दूसरा ऐसे उपाय करना कि रोग पैदा हो न हो सके। मेरे छापी लिखने हैं कि उदरीवाचन वादके नीचे गांवकी माछ राममें भर देते हैं। जिस जगह गरीर-मछाई बर-मछाई और घास-मछाई हो बकड़ाहार हो और घास घ्यास हो वहां बमम कम बीमारी होती है। और अगर बिलगाड़ि भी हो तो वहां जा मरना है कि बीमारी कमजोर हो जाती है। रामनामके बिना बिलमुडि नहीं हो सकती। अगर देहावशसे इतनी बात समझ आय तो उन्हें बीच हकीकत का हाथदारकी मकरल न हो आय।

बाबल लोचन नाथ बाबका हूँ हैं। इन्ने से बदनभीसी मानना है। कुछ भेष है। लेकिन मेरे बाप लिखने माना है वे बनाने हैं कि दाव लबल ज्यादा उपादी माना है। लायका रूप की लालन भागीप्यत्र है और लायका जो उपाय बिना जा मरना है वह अन्याय करी लगी बिदा जा मरना। लरीकाके लिए तो बीच नाथ लाय कुहरती ही उपबोध बनाने हैं। कुहरती जल्दी लालन लिए कुहरती बल ज्यादा कमजोर होती है।

कुहरती उपचारके धर्मिक मान्य-अधिकारी ज्ञातों प्यदाकी बात है और उमर देहावकी या इच्छाकी भावर्त प्यदा जा ही जाती है। और उसका बलबलु तो ईश्वर ही है। लबना है।

हरिजनमरक ३९- - ४६

कुहरती उपचारके अधिक-अधिकारी बल जाती है। दा का ईश्वर ही हैं कुहरती लालकी बल लगी है और न कमजोर मकर

मुक्त या फीस देकर रवा कैने या उसमें चलेकी ही बात है। वो मुक्त रवा कैठा है, वह मिश्रक बनता है। वो कुहरती उपचार करता है, वह कभी भी मिश्रक नहीं बनता। वह अपनी प्रविष्टा बकाता है और बन्धा बननेका क्याम खुद ही कर कता है। वह अपने परीत्य से जहर निकालकर ऐसी कोपिष्ठ करता है जिससे कुहारा बीमार न पड़ सके।

कुहरती इलाजमें अम्माशिरु तो रामनाम ही है न? रामनामसे बाहरी सब रोगोंसे मुक्तिव बनता है। यही यह है कि रामनाम भीतरसे निकलना चाहिये। और, रामनामके भीतरसे निकलनेके लिए नियम-नामन बकरी हो जाता है। उस हाथमें मनुष्य रोब-रहित होता है। इसमें न बप्टकी बात है, न चर्चकी। मुसम्बी आता उपचारका अनिवार्य अंग नहीं है।

पम्प भोजन — मुक्ताहार — बन्धन ही इसका अनिवार्य अंग है। हमारे देहाय हमारी लच्छ ही बन्धा है। देहायमें साग-सन्धी, कप खुद दपीरा पैदा करना कुहरती इलाजका बाध अंग है। इनमें जो बन्धन बर्ध होता है वह ब्यर्थ तो जाता ही नहीं बल्कि उससे सभी देहानिबोको और आशिरकार सारे हिन्दुस्तानको लाभ होता है।

हरिकर्मसिद्ध २-५-१४५

मग कुहरती इलाज तो सिर्फ पावबाजीके और बाजीके लिए ही है। इसलिये उसमें लुबधीन ऐकनरे बपीराकी कोई बपह नहीं है। और न कुहरती इलाजमें कुनीन एमिटिन बेनिमिष्ठिम लैकी बपाइवीकी ही आइया है। उसमें अपनी लच्छई, बरती लच्छई, पावकी लच्छई और लम्पुम्पीकी डिआमनका पहना स्थान है। और इनका करना बाझी है। नामकी लक्ष्य बुद्धि यह है कि जयर हर बाहरी इस बन्धनमें लिपान हा मक ना कार्म बीमारी ही न हो। और, बीमारी का नाम ना उस विद्यालय जिन कुहरनके लक्षी कामुकी पर अन्ध करनेके साथ नाब गमनाम ही बन्धा इलाज है। यह इलाज कार्मजनिद या नाम

नहीं हो सकता। जब तक कुछ इलाज करनेवालेमें रामनामकी सिद्धि न आ जाय तब तक रामनाम-रूपी इलाजको एकदम काम नहीं बनाया जा सकता।

हरिजनसेवक ११-८-४६

हमें अपना यह सहम दूर करना हीमा कि जो कुछ करना है उसके लिए पश्चिमकी तरफ मगर बीड़ाने पर ही बागे बढ़ा जा सकता है। अगर कुबरती इलाज सीखनेके लिए पश्चिममें जाता पड़े तो मैं नहीं मानता कि वह इलाज हिन्दुस्तानके कामका हीमा। वह इलाज तो सबके बरमे मौजूद है। हमेशा कुबरती इलाज करनेवालेकी राय देनेकी जरूरत भी न रहनी चाहिये। वह इतनी आसान चीज है कि हर एक आदमीको उसे सीख लेना चाहिये। अगर रामनाम केना सीखनेके लिए बिसामत जाना जरूरी हो तब तो हम कहींके भी न रहेये। रामनामको मैंने अपनी कम्पनाके कुबरती इलाजकी बुनियाद माना है। इसी तरह वह सहम ही समझमें आने काबक बात है कि पृथ्वी पानी आकाश सैब और वायुके इलाजके लिए समुद्र-पार जानेकी जरूरत हो ही नहीं सकती। दुसरा जो कुछ भी सीखना है वह सब यही है — हमारे पाँचोंमें मौजूद है। देहाती बजाये बड़ी-बूटियाँ दूसरे बेशोंमें नहीं मिलनी। वे तो आमुर्बेदमें ही हैं। अगर आमुर्बेदवाले बूँत हों तो पश्चिम बाहर जानेसे वे कुछ मके नहीं बल बावेंमें। शरीर-बाह्य पश्चिमसे आया है। सब कोई झूझ करेंगे कि उसमें से बहुत-कुछ सीखने लायक है। लेकिन उसे सीखनेके बहुतसे जरिये इस बेशमें मिळ सकते हैं। मरकब यह कि पश्चिममें जो कुछ अच्छा है वह ऐसा है और होना चाहिये कि सब अगह मिल सके। साब ही यहा यह भी कह देना जरूरी है कि कुबरती इलाज सीखनेके लिए यह बिलकुल जरूरी नहीं कि शरीर शास्त्र सीखा ही जाय।

कूने बूँत फाहर कनेइप बदीरा लोगोंने जो किखा है सो सबके लिए है और सब बयहोके लिए है। वह सीखा है। उसे जानता ह्यारा

बर्मे है। कुहरती इलाज बाननवालोंके पास उसकी बोड़ी-बहुत बालकापी होती है और होनी चाहिये। कुहरती इलाज सभी गांवोंमें तो बाबिक हुआ ही नहीं है। घग घासमें हम गहरे बैठे ही नहीं है। करोड़ोंकी ध्यानमें रक्तकर उस पर सोचा नहीं गया है। सभी यह धुक ही हुआ है। बातिर यह कहा बाहर स्केना सो कोई यह नहीं तफ्ता। सभी गुज माट्नोंकी तरह उसके पोछे भी तनको घबिज होना बकरी है। तजर हमारी पवित्रकी ओर न आय बलिह भवने अन्तर आय।

हरिजनसेवक २-१-४९

एक दिन उकाहना देखे हुए लिखते हैं

जरा आपका कुहरती इलाज और विस्वाह-चिकित्सा कुछ मिश्री-भुमती बोरे हैं? कबक रोनीको इलाजमें क्या तो इानी चाहिये। केनिन कई ऐसे इलाज है जो सिर्फ विस्वाहसे ही रोनीको अच्छा कर देते हैं जैसे मत्ता (बेचक) पेटका बर्द बर्दरा बीमारियोंके इलाज। मायव आप जानते हैं कि माताका बासपर हरिजन कोई इलाज नहीं दिया जाता। इसे मिर्क ईश्वरकी माया मान लिया जाता है। हम मरिजम्मा बीबीकी पूजा करते हैं और बहुतसे रोगी अच्छे हो जाते हैं। यह चीज एक कमलकार तो समझी है। बहा तक पेट-बर्दरा बात है बहुतसे लोग मिह-पनिन देवीकी मन्त्रन मानते हैं। अच्छे होन पर उसकी मूर्तिके हाथ दाव चीज है और कुनरी जानो हुई मन्त्रन पूरी करते हैं। मेरी ही माजी मियाज पीजिये। उनके बेटम बर्द एहना बा। पर तिर पनि हा आपका आप उनकी यह गजनीक हुए ही गई।

हना बर्क हम बाग पर प्रकाश बालिये और यह भी हरिजन ११ कुहरती इलाज पर भी लोग ऐसा ही विस्वाह क्यों न हम हमसे हरिजनोका बाग बागवा लर्क बच प्रायका क्वाकि बागम्मे बहनेके मनाविज हरिजनोका तो जान ही यह है

कि वह दवाई बेचनेवालोंसे मिलकर बीमारको हमेशा बीमार बनाये रखे।

जो मिसालें अगर भी गई हैं वे न तो कुहरती इलाजकी हैं और न रामनामकी ही जिसको मैंने इस इलाजमें शामिल किया है। उनसे यह पता चलकर चलता है कि कुहरत बहुतसे रोगियोंको बिना किसी इलाजके भी अच्छा कर देती है। ये मिसालें यह भी दिखाती हैं कि हिन्दुस्थानमें बहुत हमारी विन्मयीका कितना बड़ा हिस्सा बन गया है। कुहरती इलाजका मध्यवर्ति रामनाम तो बहुमका दुस्मन है। जो बुवाई करनेसे शिकारसे नहीं वे रामनामका अनुचित लाभ उठावेंगे। पर वे तो हर चीज या हर सिद्धान्तके साथ ऐसा ही करेंगे। बाकी मुझे राम नाम रखनेसे इलाजका कोई सम्बन्ध नहीं। अगर मैं ठीक समझा हूँ तो ऐसा कि लेखकन बताया है, विस्वास भिन्नियोंमें यह माना जाता है कि रोमी अन्ध-विश्वाससे अच्छा हो जाता है। यह मानना तो ईश्वरके नामकी हुंसी उड़ाना है। रामनाम सिर्फ कल्याणकी चीज नहीं उसे तो हृदयसे निकलना है। परमात्मा जौता-जागता विश्वास हो और उसके साथ साथ कुहरतके निबन्धोंका पालन किया जाय तो ही किसी दूसरी मरबके बिना रोमी बिल्कुल अच्छा हो सकता है। सिद्धान्त यह है कि सरिरीकी तनुबस्ती तभी बिल्कुल अच्छी हो सकती है, जब मनकी तनुबस्ती पूरी पूरी ठीक हो। और मन पूरा पूरा ठीक तभी होता है जब हृदय पूरा पूरा ठीक हो। यह वह हृदय नहीं है जिसे डॉक्टर छाती बाचनके यंत्र (स्टेथोस्कोप) से देखते हैं बल्कि वह हृदय है जो ईश्वरका घर है। कहा जाता है कि अगर कोई अपने हृदयमें परमात्माको पहचाने तो एक भी अपवित्र या व्यर्थका विचार मनमें नहीं आ सकता। कहा विचार शुद्ध हो वहाँ बीमारी या ही नहीं रहती। ऐसी स्थितिको पहचाना साधक कौशल हो पर इन बातको समझ केना स्वास्थ्यकी पहली सीढ़ी है। दूसरी सीढ़ी है समझनेके साथ साथ नीतिग्रही भी करना। जब किसीके जीवनमें यह बुनियादी परिवर्तन आता है तो उसके लिए

यह स्वाभाविक हो जाता है कि वह उसके साथ साथ कुबली के उन श्रम कामनाका पाठन भी करे, जो आज तक मनुष्यमें हुई निकाले हैं। जब तक उनकी चेष्टा की जाती है तब तक कोई यह नहीं कह सकता कि मनुष्यका हृदय पवित्र है। यह कहना गलत न होया कि अगर किसीका हृदय पवित्र है तो उसका स्वास्थ्य रामनाम न लेते हुए भी बढ़ता ही जल्दा रह सकता है। बात सिर्फ यह है कि रामनामके निष्ठा पवित्रता पानेका और कोई दूसरा उपाय मुझे मालूम नहीं। दुनियां हर कण्डू प्राचीन ज्ञापि और संत भी इसी प्राप्ति पर चले हैं। और वे तो मगधानके बन्दे से कोई बहमी या डोपी मावनी नहीं थे।

जबकि इसीका नाम निश्चित्यन साधन है तो मुझे कुछ नहीं कहना है। मैं यह बोझ कहता हूँ कि रामनाम धेरी ही चीज है। महा शक्त मैं जानता हूँ रामनाम तो ईसाई धर्मसे भी पुण्या है।

एक माई पूछते हैं कि क्या रामनामसे औपरेखनकी इजाजत नहीं है? क्या नहीं? एक दिन अगर कुबलीको यह बई है तो रामनाम उसे बोझ ही साबित हो सकता है। लेकिन बहुतसी हाज्जोंमें औपरेखन जल्दी नहीं होता। जहाँ जरूरी हो वहाँ औपरेखन करना ऐसा बाहिम। बात सिर्फ इतनी है कि अगर मगधानके किसी बन्देका हाथ पाव जाता रहे तो वह इसकी निम्ता नहीं करेगा। रामनाम कोई बड़ा तन्त्रपन्थ नहीं है और न कोई कामकाज चीज है।

इतिवर्तनसेवन -१- १९

२३ दिवस निश्चय ४

मानव रामनामके द्वारा मत्तियोगका इलाज मुताया है। मरी मत्तियोग यह है कि मायात्मिक बीमारियोंके लिए मायात्मिक पदिक पर भगवान् करना मरी मत्तियोग बाहर है। मैं निश्चित रूपसे यह भी जानता हूँ कि अगर मत्तियोग बाहरका अधिकार भी है

या नहीं। और क्या ऐसे समय जब मरे बेचबाके इतन दुःखमें पड़ ही मेरा अपनी मुक्तिके लिए प्रार्थना करना ठीक होगा? जिस दिन मैं रामनामको समझ आऊया उस दिन मैं उनकी मुक्तिके लिए प्रार्थना करूँगा। नहीं तो मैं अपने-आपको मानसे ज्यादा स्वार्थी महसूस करूँगा।

मैं मानता हूँ कि वह भिन्न स्वस्थकी गम्भीर शोक करनेवाले हैं। उनकी इस मुक्तिककी अत्यन्तबुराया चर्चा मैंने इसलिये की है कि उन जैसे बहुतोंकी मुक्तिमें इसी तरहकी है।

इसकी शक्तियोंकी तरह आध्यात्मिक शक्ति भी मनुष्यकी सेवाके लिए है। शक्तियोंमें बड़ी-बहुत सफलताके साथ सारीरिक रोगोंको ठीक करनेके लिए उसका उपयोग होता रहा है। इस बातकी छोड़ दे तो भी अगर सारीरिक बीमारियोंके इलाजके लिए सफलताके साथ उसका उपयोग हो सकता हो तो उसका उपयोग न करना बहुत बड़ी गल्ती है। क्योंकि मनुष्य वह स्वस्थ भी है और आत्मा भी है। और इन दोनोंका एक-दूसरे पर असर होता है। अगर आप मछेरिवासे बचनेके लिए कुत्तों से डरते हैं और इस बातका खयाल भी नहीं करते कि करोड़ोंको कुत्तों नहीं मिलाती तो आप उस इलाजके उपयोगसे क्यों इनकार करते हैं जो आपके अन्दर है? क्या सिर्फ इसलिये कि करोड़ों अपने अज्ञानके कारण उसका उपयोग नहीं करते? अगर करोड़ों अनजान या आत्म-बुझकर भी गन्धे रहे तो क्या आप अपनी सफाई और स्वास्थ्यका ध्यान छोड़ देंगे? मानव-जमाकी यत्न करणोंके कारण अगर आप साफ नहीं रहेंगे तो गन्धे और बीमार रहकर आप जहाँ करोड़ोंकी सेवाका धर्म भी अपने ऊपर नहीं के सकेगा। और वह बात तो पक्की है कि आत्मिक रोगी या अस्वस्थ होना (जैसे अच्छी और स्वस्थ रहनेसे इनकार करना) रोगी और गन्धा घरीर रहनेसे भी ज्यादा बुरा है।

मुक्तिका अर्थ यही है कि बाहरी हर तरहसे बन्धन रहे। फिर आप अच्छे क्यों न रहें? अगर आप खुद अच्छे रहेंगे तो दूसरोंकी अच्छा

रहनेका रास्ता दिखा सकेंगे और इसमें भी बढ़कर बच्चे होनेके कारण माप दूसरोंकी सेवा कर सकेंगे। लेकिन अगर माप बच्चे होनेके लिए पसिंसिद्धि करते हैं यद्यपि माप जानते हैं कि दूसरोंको यह नहीं मिल सकती तो अगर माप पूरे स्वार्थी बनते हैं।

मुझे यह सिक्खनेवाले इन मित्रकी दलीलमें समझकी जो बढ़ावा है वह सफ़ है।

हा यह जरूर है कि कुर्ननकी बोली या घोषिया का केना राम नामके उपबोधके मानको पानेसे ब्यापार आसान है। कुर्ननकी गोमियां बारीबनकी बीमउसे इसमें कहीं ब्यापार मेहनत पड़ती है। लेकिन वह मेहनत उन करोड़ोंके लिए उममी बाहिये बिनके नाम पर और बिनके लिए केवल रामनामको अपने हृदयसे बाहर रखना चाहते हैं।

हरिमनसेवक १-९-४६

रामनाम बिनके हृदयसे निकलता है, उस भगुप्पकी पहचान क्या है? अगर हम इतना न समझें तो रामनामकी कमीह हो सकती है। बेमि भी होनी तो है ही। माका पहनकर और सिक्क लगाकर रामनाम बबबबानेवाले लोग तो बहुत मिलते हैं। कहीं मैं उनकी संख्याको बढा ना नहीं रहा हूँ? यह जरूर ऐसा-सीसा नहीं है। बाबककके सिप्पा-चारम क्या करना चाहिये? क्या चुप रहना ही ठीक नहीं? हो सकता है वही ठीक हो। लेकिन बनावटी भीमसे कोई फायदा नहीं। भीमकी भीम भीमगी आबाबके लिए तो बड़ी भारी ताबनाकी बकराउ है। सबसे बभावम हृदयमन रामनामकी पहचान क्या है? इस पर हम और करें।

एक बाक्कम कहा जाय तो रामके भक्त और पीठाके सिक्कामनमें कोई धेर नहीं है। ब्यापार गहरे उमने तो हम देखेंगे कि राममनत वच महामुताका भेषक होगा। वह कुहरनके कानून पर चकेपा इसलिए उसे जिनी नज़की बीमारी होती ही नहीं। होमी भी तो वह उसे वच महामुताको मचसे अच्छी कर देया। जिनी भी उपायके भीषिक

कुल दूर कर देना पारीसी—आत्मा—का काम नहीं है। पारीरका काम भंडे हो। इसलिए जो जीव पारीरको ही आत्मा मानता है, भिन्नही बुद्धि पारीरम अलग पारीरपारी आत्मा जैसा कोई तरह नहीं है तो पारीरको टिकाये रखनेके लिए सारी बुद्धियामें भटकेंगे। संका भी जायेंगे। इससे उल्टे जो यह मानता है कि आत्मा पारीरमें रहते हुए भी पारीरमें अलग है हमारा कायम रहनेवाला तरह है अगित्य पारीरमें बनना है, वह पारीरकी संभावना तो रहता है, पर पारीरके जानते बचपता नहीं बुझी नहीं होता और सहज ही उसे छोड़ देता है वह मनुष्य डॉक्टर वैद्यकि पीछे नहीं भटकता। वह खुद ही अपना डॉक्टर बन जाता है। जब काम करते हुए भी वह आत्माका ही बचाव रखता है। वह मूछामें से जामे हुए मनुष्यकी तरह बरनाम करता है।

ऐसा मनुष्य हर सांसके साथ रामनाम अपना रहता है। वह सोना है तो जो उसका राम जानता है। चाते-पीते उल्टे-सीढ़ी कुछ भी काम करते हुए राम तो उनके साथ ही रहेगा। इन घापीका जो जाना ही मनुष्यकी मन्वी मृत्यु है।

इन रामको अपने पास रखनेके लिए या अपने-आपको रामके पास रखनेके लिए वह पंच महाभूतोंकी बरत लेकर सन्तोष मानेगा। बानी वह मिट्टी हवा पानी मूरखकी पीपनी और आकाशका सहज स्वच्छ और व्यवस्थित तरीक़े से उपयोग करके या या नक़्सा उनम सन्तोष मानेगा। यह उपयोग रामनामका गुरक नहीं है पर रामनामकी नाबताकी दिशानी है। रामनामको हमारी बरतकी जल्द नहीं है। लेकिन इनके बसते जो एहके बार हमारे बीच-हकीपीकि पीछे होते और रामनामका हाका करे, उनकी बात कुछ जचती नहीं।

एक श्रावने तो मेरी बात पढ़कर यह लिखा है कि रामनाम ऐसा बीमिया है जो पारीरको बरत हाकना है। बीरकी एवज करना नक़्द करने रने हुए बनके ममान है। उनमें से अक्षोप यशित पैदा करनेवाला तो रामनाम ही है। नानी नक़्द बरतने तो बचपहान् होती है। बिनी

समय उसका पठन हो सकता है। लेकिन जब रामनामके स्पर्शसे वह भीर्य प्रतिमान होता है ऊर्ध्वपायी बनता है तब उसका पठन अर्जुन-धर्म हो जाता है।

शरीरके पोषणके लिए घृष्ट रसत बकरी है। आत्माके पोषणके लिए घृष्ट भीर्यशक्तिभी बकरत है। इसे विषय संश्लिष्ट रज्जु सकते हैं। यह शक्ति सारी इन्द्रियोकी सिध्दिकताको विटा सकती है। इसीलिए कहा गया है कि रामनाम हृदयमें बैठ जाय तो नया जीवन शुरू होता है। यह कामून बचान-बूढ़े पुरुष-स्त्री सबको लागू होता है।

परिचयम भी यह नियम पाया जाता है। किस्मियन-मुसलमानका सम्प्रदाय बिकलुन यही नहीं तो कटीब-कटीब इसी तरहकी बात कहता है। लेकिन मे मानता हू कि हिन्दुत्वानकी ऐसे सहारेकी बकरत नहीं है क्योंकि हिन्दुत्वानमें तो यह विषय विद्या पुराने अमानसे बनी या रही है।

हरिजनसेवक २९-१-४७

२ — आपके मुताबके अनुसार रामनामका — सन्निदात्मके नामका — योग अब जानू है। और उससे पैरी अपनी बीमारियों मुबार भी होने कहा है। यह सही है कि शास्त्रमें बोलि-ए इलाज भी बन रहा है। लेकिन आप कहते हैं कि मुक्ताहार और मिठाहारसे मनस बीमारियोंमें हूर रहकर अपनी उमर बढ़ा सकता है। न तो पिछले बरसमें मिठाहारी रहता थाया हू फिर भी आज ऐसी बीमारीका भोग बना हुआ हू। इसे क्या पूर्वजन्मका या इस जन्ममें दुर्भाग कहा जाय ?

आप यह भी कहते ह कि मनुष्य १२५ बरस तक भी सकता है। स्वर्गीय महाश्वभाईकी आपका बड़ी बकरत भी यह जानने हुए या भगवानने उक्त उक्त विद्या। यक्ताहारी और मिठाहारी महारेशभाई आपका ईश्वर-स्वरूप मानकर जीन व फिर भी व जूनके बरसकी

बीमारी (अन्ध प्रचार) के शिकार बनकर सबके लिए बन्ध बसे। भगवानका अवतार माने जानेवाले रामहृष्य परमहंस सबके बीटी कैम्बरकी कतरलाफ बीमारीके शिकार होकर नीचे गर पड़े? वे कैम्बरका सामना क्यों न कर सके?

उ — न तो स्वास्थ्यकी रक्षाके जो नियम खुद जानता हूँ नहीं बताता हूँ। लेकिन मिठाहार या मुक्ताहार किये माना नाम यह हर आइमीको जानना चाहिये। इस बारेमें बिचने बहुतसा साहित्य पढ़ा हो और बहुत विचार किया हो वह खुद भी इसे जान सकता है। लेकिन इसमें यह यानी नहीं कि ऐसा नाम वा आलकारी कुछ और पूर्ण है। इसीलिए कुछ लोग जीवनको प्रयोगशाळा कहते हैं। कई चीजोंके प्रयोगोंको हकूत करना चाहिये और उनमें हैं जानने काबक बातको केकर जाने बहना चाहिये। लेकिन ऐसा करते हुए अगर सफकता न मिले तो भी किसीको दोष नहीं दिया जा सकता। खुदको भी शायी नहीं कहा जा सकता। नियम बल्ल है, यह कहनकी भी एकदम हिम्मत नहीं करनी चाहिये। लेकिन अगर हमारी बुद्धिकी कोई नियम बल्ल मालूम हो तो सही नियम कीलता है यह बतातेकी सक्ति अपनेमें पैदा करके उसका प्रचार करना चाहिये।

आपकी लमकी बीमारीके कई कारण हो सकते हैं। यह भी कीन यह सकता है कि पंच महामूर्तोंका जालने लही नहीं उपयोग किया है या नहीं? इसलिए जहाँ तक वे कुहरतके नियमोंको जानता हूँ और उन्हें नहीं जानता हूँ बहल तक मैं तो आपसे बही कहूँगा कि आपन नहीं न नहीं पंच महामूर्तोंका उपयोग करनेमें धून की है। महादेव और रामहृष्य परमहंसके बारेमें आपने जो र्थका उगाई, उनका बजाव भी मेरी ऊपरकी जालमें जा जाता है। कुहरतके नियमकी गहन कहनके बजाव यह कहना ज्यादा सुनिर्मल मालूम होता है कि हमोंने जी नहीं न नहीं धून की होगी। नियम कोई पैदा बनाया हुआ नहीं है, यह तो कुहरतका नियम है कई अनुभवों कीगोंने यह कहा है। और

इसी बातको मानकर मैं बचनेकी कोशिश करता हूँ। मनुष्य बाहिर अपूर्ण प्राणी है। और कोई अपूर्ण मनुष्य इसे कैसे जान सकता है? डॉक्टर इसे नहीं मानते। मानते भी हैं तो इसका इस्तेमाल नहीं करते हैं। इसका मूल पर कोई असर नहीं होता। नियमका ऐसा समर्थन करने पर भी मेरे कहनेका यह मतलब नहीं होता और न भ्रमाला जाना चाहिये कि इससे आपके किसी व्यक्तिको महत्व कम होता है।

हरिजनसेवक ४-८-४६

सेवाश्रम आश्रमके एक कार्यकर्ताका उत्प्रेषण करके बिनका विमान कराव हो गया था जो हितक व्यवहार करने लगे थे और इसलिए बिनके बेतम रहना बड़ा था बाबाजीने कहा "वे कोई एक अच्छे मेवक हैं। पिछले साल ठगुस्त होनेके बाद वे आश्रमके बागीचेका काम देने लगे थे और बचावके काम हिमायत करते थे। वे अपने साधन बचता काम करने लगे और उसीमें मगल रहते थे। फिर उन्हें मजदूरी हो गया और उनके लिए उनको कुर्मीका इन्वेस्टमेंट दिया गया क्योंकि लाल या पीले के बजाय सुर्खे करिये कुर्मी केनेसे वह सीधी लाल बिन जाती है और जल्दी बहर करती है। इन भाईका यह लयावत हो गया है कि इन्वेस्टमेंट उनके विमानका बड़ा बड़ा है और उनकी विमान पर इनका बड़ा असर हुआ है। आज मुझ सब ने कमरेमें बैठ कर लाल या पीले देखा कि वे बाहर लगे बिनका रहे हैं और हवा में उड़ उड़ हवा उठाते हुए मगल रहे हैं। मैं बाहर निकलकर उनके पास गया था। इनके पास हुए। लेकिन जैसे ही मैं उनमें लाल होकर अपनी प्रशंसा पर लीला वे फिर अपने विमानका अनुभव ली लगे और किसीक बचने न रहे। अब वे बिनकी हैं तो किसीकी का नहीं लाल। इसीलिए इनको जेल में देना बड़ा।

अपराधन मूल इन विचारोंमें लकीक होती है कि हम अपने लाल पर लकीक जेलमें देना बड़ा है। इन पर कोई लालने कुछ

बनाया है— आप बता सकते हैं कि रामनाम सब रोपोंका रामबाण इलाज है तो फिर आपका यह रामनाम कहा गया? यह सच है कि हम नामदेव में अमकण रखा हैं फिर भी मैं कहना हूँ कि रामनाममें मेरी बड़ा खोंकी खों बनी हुई है। रामनाम कभी निपटारा नहीं हो सकता। निपटारका मतलब तो यही है कि हमने कहीं कोई दोष है। इस निपटारका कारण हम जान बख्तर ही बुझना चाहिये।”

हरिवनमैत्रक १- - ४६

प्रार्थना-प्रवचनसे

आजक अपने आपमें पापीजीने बताया कि किन तरह मनुष्यको बनानेवाली तीनो तरहकी बीमारियोंके लिए सबसे रामनामका ही रामबाण इलाज बताया जा सकता है। उन्होंने कहा हमकी पहली गरीबी यह है कि रामनाम हृदयके भीतरसे निरग्न हो जाय। जब मन आदमी अंदर अंदर और बाहर नचाई ईमानदारी और पवित्रताके गुणोंको नहीं बढ़ाना तब तक रामनाम उसके हृदयमें नहीं निरग्न होता। हम लोग रोज घामकी आपनामें गिनतबज्जा कर्मन कामकासे कोक पड़ते हैं। हमने तो इतना आदमी गिनतबज्जा बन सजना है बगले यह आदमी हरिद्वीको अलग अलग रंग और धारणको मेवायक बनानेके लिए ही गाने गाने और और-और का हमी-बनोद करे। उदाहरणके लिए अगर अपने बिचारी घर आकर कोई निरग्न नहीं है और अगर आप एक मय अंशकी योग्यता उसकी मनाज निरग्नता और हृदयमें बस जाने लगे लगे लगे हरे लगी मनामे और लगी हवा लेते हैं या मना जानी बीने हैं तो मैं कहना कि अगर आप मना मना देना इलाज है।

“लेकिन हमका यह अंगन नहीं कि भूति आप निरग्न पदित अपने बचन लगी हैं इतना आदमी मनामना देना और देना बर्हिष। बर्हिष बर्हिष हमनेके लिए भी रामनाम देना मनामनी है। जो आदमी

इससे रामनाम कैसा है वह आसानीसे अपने-आप पर नियंत्रण रख सकता है और अनुशासनम् रख सकता है। उसके लिए तनुवस्ती और गप्पाईके नियमोका पालन करना सरल हो जायगा। उसका जीवन सहज भावसे बीत सकेगा — उसमें कोई विषमता न होगी। वह किसीको सताना या दुःख पहुँचाना पसन्द नहीं करेगा। दूसरोंके दुःखोंको मिटानेके लिए, उन्हें राहत पहुँचानेके लिए, वह तत्कालीन उठा लेना उसकी आवश्यकता का जायगा और उसको उठा समिट चुकना काम मिलेगा — उसका मन शास्वत और अमर सुखसे भर जायगा। इसलिए मैं कहना हूँ कि आप इस कोषिधर्ममें लगे रहिये और जब तक काम करते हैं तब तक सारा समय मन ही मन रामनाम कैते रहिये। इस तरह करमसे एक दिन ऐसा भी आवेगा जब रामनाम आपका सोने चापटेका साथी बन जायगा और उस हाव्यम आप ईश्वरकी ह्मासे उन मन और आत्मासे पुरे पुरे स्वस्थ और तनुवस्त बन जायेंगे।

नई दिल्ली २५-१-४६

मुझ अपने मित्रोंकी तरफसे कई पत्र और सन्देश मिले हैं जिनमें मेरी हमेशा बनी खूनबाजी खासीके बारेमें चिन्ता बताई गई है। जैसे मेरे भायनकी बात फैल गई उसी तरह मेरी खासीकी बात भी फैल गई, जो नामका लक्ष्म अचानक मुझ तकलीफ डेती है। फिर भी पिछले चार दिनाम लामो मात्र कम तकलीफ दे रही है और जाया है कि वह बल्की ही पूरी तरह मिट जायगी। मेरी खासीके लपानाएँ बने खूनके कारण यह है कि मेरा कोई भी डॉक्टरों इलाज करानसे इन्कार कर दिया है। हाँ मुझोका सम्बन्ध मझसे बड़ा कि अगर आप मुख्य ही रेजिस्ट्रिशन के गगना आप तीन ही दिनाम अच्छा हुआ जायगा बनी खासीके मिटनेम तीन हफ्त कम जायगा मात्र परिनिधिधर्मके अवगवानी होनेम कोई तक नहीं है बल्कि बरा यह भी चिन्ताम है कि रामनाम ही नानी बीबा जियाजा मजबूत बड़ा इलाज है। इसलिए वह नामे इलाजोमे अजर है।

आज चारों तरफसे मुझे बेरहवाली (कीमी) जानकी लपटोंके बीच तो मयनाम बीटी-जानती-मझाकी मुझे सबसे बड़ी लकरत है। वही सोपोंको इन जानकी मुझामेकी शक्ति से सजता है। अगर मयनामको मुझसे काम लेना होगा तो वह मुझे जिन्दा रखेगा वरना मुझे अपने पास बुला लेगा।

मापने अभी जो भजन सुना है उसमें कविने मनुष्यको कभी रामनाम न मूलनेका उपदेश दिया है। मयनाम ही मनुष्यका एकमात्र आसुर है। इसलिए आजके संकटमें मैं अपने-आपको पूरी तरह मयनामके धरोरे छोड़ देना चाहता हूँ और कठोरकी बीमारीके लिए किसी तरहकी डॉक्टरी मदद नहीं लेना चाहता।

नई दिल्ली १८-१-५७

रोगके विचार

बीमारी-मात्र मनुष्यके लिए खरमकी बात होनी चाहिये। बीमारी किसी न किसी बीपकी सूचक है। बिचका तन और मन सजका स्वतन्त्र है उसे बीमारी होनी ही नहीं चाहिये।

सेवाश्रम २६-१२-५४

बिकारी विचार भी बीमारीकी निधानी है। इसलिए हम सब बिकारी विचारसे बचते रहें।

सेवाश्रम २७-१२-५४

बिकारी विचारोंसे बचनेका एकमात्र अमोघ उपाय रामनाम है। रामनाम कंठमें ही नहीं किन्तु हृदयसे निकलना चाहिये।

सेवाश्रम २८-१२-५४

व्याधि अनेक है बीध अनेक है उपचार भी अनेक है। अगर हम नारी व्याधिको एक ही मार्ग और बलका निदानवाला बीध एक राम ही है ऐसा समझें तो हम बहुतनी संशयनि बच जायें।

सेवाश्रम २९-१२-५४

आश्चर्य है कि बीच भी मरते हैं डॉक्टर भी मरते हैं फिर भी उनमें पीछे हम भटकते हैं। लेकिन जो राम मरता नहीं है हमेशा जिन्दा रहता है और बहुत बेच है, उसे हम भूख मारते हैं।

संवादात्म १०-१२-४४

इससे भी ज्यादा आश्चर्य यह है कि हम जानते हैं कि हम भी मरनेवाले हैं ही बहुत करें तो बीच आखिरी दशासे घायल हम बोरे बिल और काट सकते हैं फिर भी नकार होते (नकार कष्ट भोसते) हैं।

संवादात्म ११-१२-४४

इसी तरह बड़े बगान बन्द बगिच परीच सबको मरते हुए देखने हैं तो भी हम सखीपसे बीटना नहीं चाहते और बोरे बिल ज्यादा बीनेके किए रामको जोड़ नुसरे सब प्रयत्न करते हैं।

संवादात्म १-१-४५

कैसा अच्छा हो कि इतना समझकर हम रामके भरोसे छुट्टर जो भी व्याधि आये उसे बरहास्त करें और अपना जीवन आनन्दमय बनाकर व्यतीत करें।

संवादात्म २-१-४५

अगर धार्मिक माना जानेवाला मनुष्य रोगसे डुकी हो तो समझता चाहिये कि उसमें किसी न किसी बीबकी कपी है।

संवादात्म १२-४-४५

यै जिनका ज्यादा विश्वास करता है कतना ही ज्यादा वह सहज हो जाता है कि जानके जाब हृदयसे किया हुआ रामनाम सारी बीमारियोंकी रामबाण बसा है।

कपडी २२-१-४५

बीमारीसे बिलनी मीते नहीं हाती उससे ज्यादा बीमारीके रोगे हो जाती हैं।

दिनांक ७-५-१९६६

फुरती इलाज हमें ईश्वरके ज्यादा नमस्कीर्त के जाता है।
 अगर हम उसके बिना भी काम चला सकें तो मैं उसका कोई विरोध
 नहीं करूँगा। लेकिन उपनामसे हम क्यों डरें या झुझ हवाये क्यों करें ?
 फुरती इलाजका मतलब है फुरत — ईश्वर — के ज्यादा नमस्कीर्त
 करना।

गांधीजीके एक पत्रसे संक्षेप ९-१-१९६५

परिसिद्ध - क

कुछ पत्रोंके महत्त्वपूर्ण उद्धरण

[उत्तरीकाचन उपचार-केन्द्रके व्यवस्थापकोंकी सन् १९४१ और १९४७ में जारीकी छाप किये गये पत्रोंमें किये हुए पाप नीचे दिये जाये हैं।]

१

आप बिना रोगियोंकी सुचारु रूपसे सार-संवाह कर सकें उसमें ही रोगियोंको रक्ष। हमारा मुख्य ध्येय ही बीमारीकी रोक-थाम करना है। यदि हम लोगोंको बीमारीसे मुक्त रहनेका विश्वास नहीं है, तब तो मैं हमारे कुवर्ती उपचारको पूर्ण ही मानूँगा। इसलिए आप बहुत सारीकी — बालकों, आत्मिकार्थों और बड़ीकी — हमारा दृष्टिकोण समझाइये।

२

यदि एक भी रोगी केन्द्रमें न जाये तो आप बिना न कीजिये। हम बीमारीके चरम आना बाह्य और उन्हें स्वच्छताके पाठ सिखाने चाहिये। स्वच्छता निम्नानके लिए हम पाठशाळाओंमें भी आ सकते हैं। आप अपना प्रत्येक क्षण इस काममें लगाइये। स्वच्छता मुख्य बीज है, जिसे हम बीमारीको मिटाना है, क्योंकि इसमें अन्य अधिकार गार्ड आ जाती है।

एक नुस्तीकी बात है कि आपका कार्य सुचारु रूपसे आपे बड़ रहा है। आपन कार्यको गहन आगे बढ़ानेके लिए इसे सेव-संवाह केन्द्रकी आवश्यकता भी गतनी है।

कोई भी अच्छा काम एक दिनमें तो नहीं किया जा सकता। यदि वह एक ही दिनमें हो जाता है, तो उसकी कोई कीमत नहीं रहे जाती। हमें भीरवका अभ्यास करना चाहिये और भीरवके अभ्यासके लिए हम अनासक्तिका विकास करना चाहिये। वहाँ अनासक्ति होती है वहाँ अच्छे कामका अच्छा ही परिणाम होता है। ऐसी मेरी अटक भ्रष्टा है। इसलिये आपसे मेरी प्रार्थना है कि आप परिणामके बारेमें चिन्ता न कीजिये। जैसे हम यह मन्त्रीमांति जानते हुए चिन्तासे मुक्त रहते हैं कि वह सुरज उभेगा ही उसी प्रकार हम प्रत्येक अच्छे कार्यके बारेमें निश्चिन्त रहना चाहिये। कोई दिन ऐसा तो ही सकता है जब सुरज न उभे लेकिन कोई ऐसा दिन कभी नहीं आया जब अच्छे कामका गरीबा अच्छा न निकले। इसलिये हमें इस पद्धति अपने काममें लगे रहना चाहिये कि किसी न किसी दिन लोग उसे लेकर समझने लगेंगे।

•

उत्तरीमें होनेवाला काम यदि लगातार और ठीक रूप में होमा तो सबसे मुझे संतोष होगा। यदि कामकी प्रवृत्ति बीनी रहे तो भी आप चिन्ता न कीजिये।

•

बच्चे बूबके बिना नहीं रहने चाहिये। यह निश्चित रूपसे वाञ्छनीय है कि बहुत कुछ कार्यें रानी बार्ने।

•

मुझे हममें सन्देह है कि हम बूबके बिना अपना काम चला सकते हैं। बूब अपने पर ही इसका प्रयोग करते बिना हम विषयमें किसी मन्त्रीके पर पहुँचना कठिन है। जो बूबके बिना अच्छी तरह रहे उसे उस पर आप अपना प्रयोग लेकर कर सकते हैं।

यदि कोई पूर्वाज्ञके साथ भी बीर हुए देता है तो इसमें कोई मुकद्दाम नहीं है। यदि कोई इसके बिना ही काम बना के तो यह अच्छा बात है और यह बड़ी सफलता भी है। लेकिन मुझे डर है कि यह संभव नहीं है।

*

पूर्वाज्ञका विचार मुझे बहुत पसन्द है। मैं खुद ही इसका प्रयोग करना चाहता हूँ। यदि मैं इसमें सफल रहा तो मैं भारी संश्रद्धा से मुक्त हो सकूँगा। लेकिन खेद है कि मैं अभी तक वह प्रयोग नहीं कर सका हूँ।

*

सुबह काजी केनेके बचाव कर पर तैयार किसे हुए विस्तृत, जिन्हें बचानेकी जरूरत रहती है और छत्र केना सायद क्याका अच्छा होगा। आप इसके मुख्य बाद या दोपहरमें हुए के सकते हैं। लेकिन यह तो मेरा सुझावमान है।

*

आप आसानी गुन्तियोंका संयोज करती हैं और उनकी काममें जाने हैं या आप उन्हें खेंक देने हैं?

*

क्या डॉ. भागवत जीवन-सम्बन्धी प्रयोग कर रहे हैं? वहां तो पानी धुब होगा ही नहीं। क्या वे उसे धुब करनेके लिए कोई आसान साधन सुझा सकते हैं?

*

पापानाथोंके साथ अच्छे लैटिफ टैक एग्जम्प मैं कोई हानि नहीं देखना हूँ। आपको मिल्क इसका समझ केना चाहिये कि यदि वे अच्छी तरहसे तैयार नहीं दिखे नये या यदि उनकी संजीवप्र देखना नही की गई तो वे अनरनाक मानिन होंगे।

यदि टबमें किसी रोगीने स्नान किया हो उध बंधारों भित्ती पछ राजसे धुव कर लिया गया हो तो वह टब बूसरोंके उपयोपके बावक हो जाता है फिर चाहे रोगीको कैसा भी कूतबाका रोम लों न हो। ये शुरु ही ऐसे टबमें स्नान करनेमें नहीं हिचकूया।

*

तर्कोंके अभावमें आप मोटे बासोंको जोड़ सकते हैं वे तर्कोंकी पछ बछनेमें काम सेवे। यह बहुत सस्ता भी खेया और पुनका काम सेवा। ऐसे तर्कों या बासोंके बिना कहु बेकार हैं। हम लोहेकी पुपनी पट्टियां भी तर्कोंके स्थान पर काममें के सकते हैं।

*

यदि सारी जमीनकी रजिस्ट्री मेरे नाम करवाई गई हो तो यह उचित बात नहीं है। यदि मुझे जमीनके ट्रस्टियोंमें से एक बोधित किया गया हो तो मुझे इस पर कोई आपत्ति नहीं है। यदि जमीनकी रजिस्ट्री मेरे नाम पर की गई है और मैं घर बाढ, तो इससे बाहमें उलझने पैदा होंगी। बेसी परिस्थितिमें आप मेरे इस पत्रको काममें के सकते हैं और इसमें से पैदा होनेवाके सारे अपडोंको निबटा सकते हैं। तब आप वह कह सकते हैं कि जमीन मेरी निबकी नहीं है यह तो उलझीकाचनके पटीब निवासियोंके स्वास्थ्यकी रक्षाके लिए उपयोपमें जाने और इससे सम्बन्धित अन्य सभी कार्योंके लिए है।

*

यदि (उलझीकाचनके) ट्रस्टकी पूना न्स्टका एक भाग माना गया हो तो कोई हर्ज नहीं है और यदि वह एक स्वतंत्र ट्रस्ट रहे, तो भी कोई बात नहीं है। यदि उसे एक उप-न्स्ट माना गया हो तो भी उसमें आपके कोनोंका स्थान होना चाहिये। और वे क्या चाहते हैं यह भी हमें पहलेसे जान देना चाहिये।

*

पोसेबाका काम इस ट्रस्टमें शामिल नहीं किया जा सकता। आप पोसेबाका काम पोसेबा-नर्नके अधिने कर सकते हैं। नहीं तो

बिना काममें आप मग्न हुए हैं वह यों ही बरा रह जायेगा। अन्तिमें बाहर काम करनेकी कोशिश करनेसे दोनों ही कामोंकी सुवृत्ति पटुवतका सम्भवा है। अबका यदि वहाँ कोई गायोंके विषयमें जानता हो तो उसकी सलाहसे आप यह काम कर सकते हैं। आपको तो प्रयत्न करने आरोग्य-मन्त्रकी स्वावलम्बी बनाना चाहिये। बैसेकी कमी पूरी कर ही जायगी। पैसा इकट्ठा करनेके काममें और अधिक लोगोंको लयानकी प्रेरण नही है। एक बार आपके निर्णय जात हो जानेके बाद पैसा प्राप्त किया जा सकेगा। कुएँकी तो आवश्यकता है ही। कुआ कुदवा किया जाय। आपका कहना है कि पापान कुआ ४ ८ म पैदा हो सकेगा। मरत अपना लुकाव पातान कुएँकी और है या हम इसके लिए पैसा द्वारा अपनाये गये तरीकोंका अनुकरण करके बाग-बग्न बनवा सकत हैं। और जिस तरह है उन्हें काममें लाने है जैसे ही हम भी जा सकते हैं। मुझे विश्वास है कि हम उनके बाग-बग्नमें भी काफी पानी प्राप्त कर सकते हैं। अपनी गायोंकी आचनाम हम भेमाको कोई स्थान नही दे सकते। यदि हम गायोंका आवास नहीं रखत तो वे जल में जायेगी और बाह्य पैमें भी मर जायगी। यह पापानके विमान्त्र अन्तमें इसी निर्णय पर पहुँचि है।

आप मन्त्राङ्गी आगमें मन्त्रोंकी मन्त्रुरी कर लगाकर लेती रहत या मन्त्र विचार है कि आप मन्त्रों का पढ़ते। यह मेरी राय है। अन्तिम आपका जो अन्तिम निश्चय आपनी विचार-विधर्गके बाध होया तो मन्त्र स्थापना है या और उस पर मैं अपनी स्वीकृति है दूंगा।

१. हमारा नाम बाणीशानी रखकर लेनीका काम करें तो
 २. हम लेंगी अन्तिम हम बीजा और जैसे ही हमने आपकी
 ३. हम उपचार नहीं है नहने। हम पूजीयति नहीं है अन्तिम
 ४. हम मन्त्रों की एक विचार कार्यके लिए ही है। हमारा प्रेक्ष

तो कुहरती उपचारको प्रोत्साहन देना है। इसलिये हम ऐसा कर्ष नहीं कर सकते। खेतीमें हम केवल व्यक्तिगत धर्मके आधार पर जो कुछ संभव हो वह कर सकते हैं। पानी हर प्रकारसे अनिवार्य है। इस पर होनेवाला कर्ष उचित कहा जा सकता है। बेशक हम यह विश्वास होना चाहिये कि यदि ट्यूब-वेल हो जायेगा तो पानी सुखम हो सकेगा। हम अपने हाथोंसे ही सफे सफे नुमाई कर सकते हैं। हम अपनी आवश्यकताकी साग-बाजी या फल तो पैदा कर सकते हैं लेकिन अनाज पैदा नहीं कर सकते। दूध तो अनिवार्य है इसलिये यह आवश्यक है कि हम कुछ मायें रखें। ऐसे कर्षोंको हम टाल नहीं सकते।

•

मुझे अकता है कि (उत्पत्तीका) काम स्वतंत्र रूपसे चलता रहे यह क्या बच्चा है। (पूना ट्रस्टका बाहे जो भी हो परन्तु यह वाञ्छनीय है कि उत्पत्तीका काम चलता रहे।) इसके अलावा उत्पत्तीके कामकी सारी जिम्मेदारी मनिमार्शिक कर्षों पर है। इस कारणसे भी यह ट्रस्ट एक स्वतंत्र ट्रस्ट होना चाहिये।

पुरन्दरका काम भी स्वतंत्र रूपसे चले तो इसे मैं पसन्द नहीं मानता। विरविद्यालयकी बात ठीक है। लेकिन उसके लिए कार्यकर्ता कहा है? अभी न तो कुहरती उपचार विद्यानेके लिए कोई छात्र है और न कोई कर्मिण है। तब हम कुहरती उपचारके विर विद्यालयकी आशा कैसे रख सकते हैं? यदि आप पुरन्दरके काममें भी पूरी तरह लीन हो जायें तो मुझे नहीं अकता कि इस कारण ट्रस्टको कोई हानि पहुँचिगी। यदि आप कहीं भी कुहरती उपचारके काममें पूरी तरह जुट जायें और सकलतापूर्वक इन कार्यको करते रहें तो मैं जानूँगा कि जो भी काम आप कर रहे हैं वह ट्रस्टका ही काम है। आप बाहे विर प्रकारसे कुहरती उपचारमें सकल हों, ट्रस्टको तो उससे लाभ ही होगा।

•

बाप उसकीके लिए एक स्थानीय ट्रस्ट को मुख्य (पूना) ट्रस्टसे स्वतंत्र हो रख सकते हैं। यदि उसकीका एक स्वतंत्र ट्रस्ट हो तो ही बाप ट्रस्टके नियमोंके अन्तर्गत ग्रामसुधारकी प्रवृत्तियोंको प्रभावमें लाना शुरू। इन प्रवृत्तियोंमें कृषि गो-पालन बुनाई, तेलधानी बरैरा धार्मिक की जा सकती है। कुबली उपचारका इन प्रवृत्तियोंका एक भाग होना चाहिये। मैं स्थानीय कार्यकर्ताओं पर यह नियम करनेका काम छोड़ता हूँ कि इसे स्वतंत्र ट्रस्ट रखा जाय या मुख्य (पूना) ट्रस्टके एक भागके रूपमें रखा जाय। यदि आपकी इच्छा इसे स्वतंत्र ट्रस्टके रूपमें रखनेकी है तो आपका वास्तव-निर्भर होनेके लिए तथा सभी कार्योंका विनियोजकीकी पूरी माध्यासे करनेके लिए तैयार रहना चाहिये। यदि यह ट्रस्ट मुख्य (पूना) ट्रस्टका भाग ही रहे, तो बाप कबल मुख्य ट्रस्टके नियमांसार ही काम कर सकते हैं। उन हालातमें आप ग्रामसुधारकी प्रवृत्तियोंको हाथमें नहीं ले सकते।

कृषि गो-पालन तेलधानी बरैराकी यदि ट्रस्टके नियमोंके अन्तर्गत चलायकी आपकी इच्छा हो तो उन्हें स्वायत्तकी बनाना चाहिये। आपका ये नारे काम चलायके लिए पूरी तरह तैयार होना चाहिये। मुझे नहीं हामी यदि बाप बैंकके बिना अपनी छोटी प्रवृत्तियाँ चला सकें। स्थानीय मायाका नायिका करनेके लिए तैयार करना चाहिये। निश्चय रूपमें हमारे ये कार्य पूँजीवादी पद्धतिके आधार पर नहीं होने चाहिये। कृषि गोपालन तेलधानी बरैरा कार्योंके लिए बाप ऐसे स्थानीय मायाको बना सकते हैं जो वैधानाधिक प्रेरित हों। आपकी इन कार्याक परिणामक अन्य सम्प्रदायोंकी भी काम पर लयाना चाहिये। आपकी परिणामक उपचार बेमक लयाना हामा।

यदि मायाक गरीब सम्प्रदायोंमें काम न उठावें तो मायाके बाहरक गतिवाका उनमें शामिल किया जा सकता है। ऐतिहासिक मायाक गतिवाका पद्धति आज मिटना चाहिये और उनका उपचारक

नर्ष अस्वाच्छा उठाया चाहिये । बाहरके रागियोंको उपचारका तब पुर देना चाहिये ।

उपचार सबके लिए धामान होना चाहिये । यह बात ट्रस्टक एम्पायर (बीड) में लिखी जाती चाहिये । बाहरमें जानबाले पुत्र या स्त्री कार्यकर्ता यदि काम करनेकी इच्छा रखते हों तो वे सेवाकी भावनामें एका कर सकते हैं । उन्हें किसी प्रकारका धन नहीं दिया जा सकता । नीकर या धान हो प्राप्त होना चाहिये और उन्हें उनकाही ही जानी चाहिये । हमने बाहर कपड़े बाकवाला उनकाही देकर काम पर ममाया जा सकता है । कुछ वर्षा-महिनो गिरा देनी चाहिये । कुछ नवाभावी कार्यकर्ताओंका बाहरमें प्राप्त करना चाहिये । गांधी कार्यकर्ताओं और बच्चाओं नामीय इनके प्रयत्न किए जान चाहिये । रागियोंको न्यायी धमनाके अनुसार ही शांति करने चाहिये । कार्यकर्ताओंका धायमके नियमाका पालन करना ही होना । नीररकि विर आमाम नियम बनाव जा सकते हैं । अस्पतालोंके माधन बहुत ही मादे हुने चाहिये । वे गांधी ही तैयार कर नियम जाय ना बन सकता । अन्तीम परी मिट्टीमें बन हुए कडे इच्छा काम के करने हैं । तब ता दीनके भी तैयार किए जा सकते हैं । बच्चोंके स्वाध पर ररदीके मका जिह्म रीता महारा दिया गया ही कामम जाय जा सकते हैं । मेरिन वे ता मेरे मुताबमान हैं ।

मेरा विश्वास है कि किसी भी उपचारक जानना उपराम नहीं हो सकता । यह भी चाहिए दुष्प्रति नहीं कर रहा है । बाहरा भावना काम के सकता है । आधारक बर्तनीकी अगा बहुत बाटने रीता की हुई बर्तनी बाधने नहीं चाहिये । रोदियोंकी बीरी बनी नहीं देनी चाहिये । कई इन बाधने रीती में बाध ना बिना क हो जाय । हुने रीता इन बाध नकाया जाय । या रीता यह रीती अदवा बीबासीमें रीति है । यह रीती रीति बिना जाय अब उम्ह रीति अदवा उम्ह बिना जाय । यह

मनुष्यकी को मारे बिना (मनुष्यकी-याजनकी पद्धतिसे) बाधमें ही तैयार करना चाहिये। आप मनुष्यकी-याजनका काम संस्थामें बतल सकते हैं। यागका दूध और यागका घी मिलानेकी व्यवस्था की जानी चाहिये। जब कामका दूध सुलभ न हो तो रोमियोंको घेतका या बकरीका दूध दिया जा सकता है।

आवश्यकता होने पर स्वास्थ्यकी रक्षाके लिए अतिरिक्त खर्च भी उठाना जा सकता है। प्रत्येक आधमवासीको कबसे कम सतत बड़े काम करना चाहिये। आधमवासी अपने लिए बखत-बखत जीवन बनाने यह मुझे नापसन्द है।

•

धीरे धीरे आप उम्मीदों ही कार्यकर्ता प्राप्त करने शीघ्र हो जायेंगे। यदि आप हमेशा ही बाहरके कार्यकर्ताओं पर निर्भर रहें तो इसे मैं आपके काममें बाध मानूँगा — दुबराती उपचारके काममें एक कामी समझता।

यदि आप उतने ही रोमियोंकी तैयारीका उपचार आप कर सकें तो फिर आप पर कामका भार नहीं रहेगा। यदि छोटी उमरके नौजवान स्वयंसेवकोंकी तरह आपने कार्य तो आप उन्हें इस कामकी उत्तमता से सकते हैं। आपको एक स्त्री-कार्यकर्ताकी बाहरसे आवश्यकता पड़नी। लेकिन आप बड़ा केवल अपने प्रयत्नसे किसीकी बाहृश नहीं लीज सकते। वेमें भविष्य क्या करता है?

•

मैं प्राथमिक शिक्षाकोके लिए दुबराती उपचार-सम्बन्धी विधियोंके आपके विचारको पण्डित करना हूँ। आपकी यह बात विस्मयजनक है कि इसमें पैसा नुकसान नहीं होता चाहिये।

•

विमुक्त होना चाहिये अज्ञानान होना चाहिये और भक्त होना चाहिये।
त्रिमम इसका अभाव ही उस कुहरती उपचारका मेरे लिए कोई मन्त्र
नहीं है।

*

ब्रह्मचर्यका मार्ग मिलना मन्त्र है उतना ही कठिन भी है। मनुष्य
जिन्ना यहूना इसमें उतरता है उतना ही अधिक वह इसकी मन्त्रता
परिचयना और स्वच्छताका अनुभव करता है। मैं मानता हूँ कि प्रत्येक
मनुष्यके लिए यह जानना बड़ा महत्वपूर्ण है कि इस मार्ग पर कैसे बड़ा
काम। इस विषयमें अधिक सोचने पर मुझे यह विश्वास हो गया है कि
रामनाम (हमारेका अज्ञानपूर्वक भक्त स्मरण) ही इस मार्ग पर बढ़नेमें
सबसे बड़ा सहायक है। लेकिन यह हृदयसे निकलता चाहिये केवल मुँहसे
ही उठता उपचार नहीं होना चाहिये। बल्कि इसके साथ दूसरोंकी
अविरत सेवा जुड़ी होनी चाहिये। भोजनको हमें केवल घरीरकी
पुष्टिमानेवाले आवश्यक माँहके रूपमें मानना चाहिये। वह बल्की
उपर मनुष्य (यत्नाहार) होना चाहिये। रामनाम इन सबके बरकतमें
काम आनंदाका नहीं है लेकिन ये सब वस्तुएं रामनाममें समा जाती
हैं। यह मनुष्यके आत्ममग्न होनेकी भी एक निशानी है। वह तो स्पष्ट
है कि बड़ा एक आध्यात्मिक कार्योंमें मनुष्यकी वासक्ति पूरी है, वहाँ
उस ब्रह्मचर्य मन्त्र ही नहीं सकता।

मैं ब्रह्मचर्यमें सम्बन्धित प्रश्नोंके उत्तर देनेकी तैयार हूँ। लेकिन
आप यह समझ लीजिये कि आपकी अन्तरात्मासे जो स्फूर्त होता है
वही मन्त्र है और आपकी तमीका अनुसरण करना चाहिये। इस विषयमें
विशेषज्ञों केवल गुप्तर है। भोजन मिले ब्रह्मचर्यकी महत्वाका विश्वास
हो गया है उनमें कि रामनाम सबसे बड़ा आचार है। क्योंकि एक
बार हमारा महत्वा स्वीकार कर देने पर ब्रह्मचर्य बुद्धिका विषय न
रहकर हृदयकी वस्तु बन जाता है। और हृदयका स्वामी राम ही है

मेरा मन तो महा अभुम्भ होना ही लगता है। या रामको अपने स्वामीक रूप स्वीकार कर लेना है वह एक क्षणका भी समय व्यर्थ नहीं जाने देना। यदि आप विचारम भी ब्रह्मचर्यमें विचलित होते हैं तो मान लीजिए कि उन क्षणों आपमें आत्म्य पुन ही गया और वह क्षण बरबाद व्यर्थ गया।

•

गुरुजी उपाचार, धामनेका और आधम-जीवन मेरे लिए एक ही समय कार्यकाल भीक भोग हैं। गुरुजी उपाचारको बुझिये वे अविभाज्य हैं। जब आप गुरुजी उपाचारकी मददमें ऊँची स्थितिको प्राप्त कर लेते हैं तो धामनेका उन्मत्त भा हो जाती है और बाबाके बारेमें मैं ऐसे गुरुजी उपाचारकी वन्दना ही नहीं कर सकता जो आधम-जीवनमें हुए हैं।

गुरुजी उपाचारके जानबूझा कोई बाहरमें मिल जायगा लगी जायगा मन लगना। आप सब ही मिलना समझ ही उनका अविश्रुत ज्ञान प्राप्त करनेकी शक्ति प्राप्त होगी। गुरुजी उपाचारका जो शिष्य ब्रह्म-जीवनके नियमोंकी अवगति प्राप्त करनेके लिए नेतृत्व नहीं दे उस में हमारे कामका लालच नहीं मानना।

सपाये और इस बातकी खोज करें कि वहाँ किस प्रकारकी सट्टेबाजी चल रही है और वहाँ बैंगनाओंके बाध कर है या नहीं तो मैण दिखाना है कि इन सम्बन्धमें बकर कुछ न कुछ किया जा सकता है।

•

मेरे मक्के अनुसार कुवरली उपचार घरीर और आत्मा दोनोंका ही उपचार है। इसलिये यदि मैं वहाँ (बिल्मीन) कोषोंकी मानसिक बुद्धिकताका उपचार करनेमें सफल हुआ तो इसका उनकी काम पर अच्छा असर अवश्य ही पड़नेवाला है। सचमुच वह कुवरली उपचारका बड़ा अत्यन्त उदाहरण होया।

परिसिष्ट — क

उहलीकाशम उपचार-केन्द्रका विवरण

२१ मार्च १९४९ को बाबीजीने वह केन्द्र खोला था। वे मूल एक सप्ताहमें अधिक इनकी सीधी देखरेख नहीं रख सके। बादमें वह काम मुझ और उसके हमारे साथी कार्यकर्ताओंको सौंपा गया। बाबीजीकी उपस्थितिमें रोगियोंकी दिन प्रतिदिन बढ़नवाणी सक्या उनके बने बानेके बाद बदन बन गई। रोगियोंकी चिकित्साका सप्ताह काम अर्द्धके दूसरे सप्ताहमें शुरू हुआ और कई गया जून भर चलना रहा। वर्षा शुरू होनाके बाद रोगियोंकी संख्या और भी कम होनी गई क्योंकि पावसाके अपन लेनीके कारण कम गय और आवागमनमें भी बोरी कठिनाई पैदा हो गई।

अन्तमें कुल ६ रोगियोंकी चिकित्सा की गई। उनमें से २१ की रक्ता परीक्षा जानक कारण यही लम्बर उनकी चिकित्सा की गई। प्रत्येक रोगी को एक एक बदनकी भी लक्षणापूर्वक चिकित्सा की गई। १ छात्र प्रविशेन भी नियत गय। इनके रोगियोंका एनिमा स्वास्थ

रुग्निस्नान करीएके करिअ आउट-आउर रोपिणोंकी तरह उपचार दिया
जा और उगड़े कर पर माने-धीनेका गाम धरूँअ रखनकी हिसाबन
ही परी। ५६७ रोपिणों मे लगभग ३ पूरी तरह भले-बम ही
हय। दूसर रोगी कोई रबा न देनेके कारण और उनकी सुराफ पर
पावसी नदानके कारण बीजम ही उपचार छोड़कर बले गये।

उपचारम सुराफ और पथ्यके नाब मापारम टण्ड या गरम
पानीया एनिमा बटि-स्नान मापारम स्नान टण्ड या गरम पानीकी
पट्टी बीबी बिट्टीकी पट्टी करीए सामिल हैं। सुगन्धम नीबूका रस
एरर मारकी धुमन्बी करीए सट्ट कर भिषाय और अकुर पूर हूअ
बम बुन्दनीक रोग मपाड पीठे कउ करीए सामिल हैं। बीमारोंका
मानसी या बरानी और बिना कमर-बिचकी उठानी हुई सरकारी
की ही बानी है। बनी बनी गुवांमकी रोटी और निचडीका भी
बनीय दिया जाता है। आवाजबना पहने पर एक समयके भाउनके
रोग रही और छाछका भी अन्टी मापाम उपचार दिया जाता है।

परिनिधिन और बीमारकी आबिअ भिषिके कमनार एक
बीमारका हैनिअ बीजम लखे कमन कम ८ आनके लेबर अविचने
अविच ३ रोग मर जाता है।

निर्जनिधिन बीमारियोंका उपचार दिया जाता

बीमारो	बीमारोकी मरता	बीमारो	बीमारोकी मरता
मरनी	८६	मावनी बजार	३
अरेगिदके बड़ी हुई निमी		कानडा रई	१४
बजर	५६	अनब का बजर	१
बेन्दर	३६	बेचडीका मरिदर	४
बन्नीकी मरता	१	बनी रवार मरता	४
मरन और मरन	१७	बनदीर	४
रोग निचडीका	१०	मरता	१
बनी रोग	११	मरनी	१

बाबी	१३	प्यूरिटी (कुप्युस)	२
बहुमूल्य या अपव	१३	मौल	२
बातका बर्ष	१९	आवा सीमीका बर्ष	२
बासी (बॉन्कारटीज)	११	कंठमास	२
बहुमूल	१	पबरी	१
बाद	८	प्रसूति	१
छोटे	८	बटिया	१
वेचिय	८	निमोमिया	१
रेबकी	७	पिल	१
सिरबर्ष	५	मामूकी कुत्तेका काटना	१
बमा	५	नामूर	१
जनकी कमी	५	विचिष	११
देटके कीडे	५		

कुल ५१७

सम्पत्तात्मकी आबेकी रचनारामे हमे एक सम्पादन और एक छोटेसे बॉम्पेसन बियेन्का कोई जमान प्रकाश करना होना। इसके अलावा बीमारोंको कुछ कुछ बेनेके लिए हमें बीसेबाका काम चाल करना होगा। हमके लिए हम जल्दी ही एक बीषाका बनानी होवी बिचमे करीब ५ ६ का बर्ष बैठेगा। मुझे आशा है कि उचित समय पर इस कार्यस रस बीसेबाके बीनोका सम्मोह हमें मिलेगा।

(अग्रिममे निम्नम्बर १ ८६ की अवधिकी बी माधवद हाग प्रस्तुत रिपोर्टका मौलिक विवरण)

इतिवृत्तमेव २-१२-४६

बुद्धरती उपचारके दोषकोति

उत्पत्तीवाचनमे ह्यं १० क भागधन लिखने हे कि अबमे उत्पत्ती
 उपाई। लिखते छी। है तबमे उमके पास उत्पत्तीय चरकर अपना कुम्हनी
 उपाय करानकी हकका अपनेका १ बीमारोके देगे वह उमके मित्रने लग
 है। इसलिख गये-भाषाण लोभाका यह मुखका देना अन्ती है कि
 उत्पत्तीवाचनमे बुद्धरती उपचारका जो रोग लपका है वह गान तीर पर
 उम भावने गातोके लिख ही है। अभी बहा गावर दीपागाको भी रोग
 भावनेमे लगनका कोई लक्षण अन्तर्गत नहीं है। यही कारण है कि
 लिखान रोग बीमारोको अपनी नीची रोगरेखमे व रोगकर उम
 अन्ती लगान देवता ही काम करना है। इसलिख यह लिखन
 भाषाण भाषेका है कि वे उत्पत्तीवाचन भाषकी स्वीकृति आदमके लिख
 व भी आदेशनाथ अने और व अन्ती कर लिख भावकी भाषाने
 उत्पत्तीवाचनके लिख गाना है। यह ।

परिशिष्ट - घ

उदसीकांचन निसर्गोपचार आधममें प्रशिक्षण

अभी दूररती उपचारकी निबधित तालीम देनेका कोई प्रयत्न नहीं हो सका है। मैरिज रोगियोंकी सार-समाक करनेमें जो तालीम मिले उमीम सम्मोच सामनेवाके सेवाभावी कार्यकर्ता किसी तस्वाकी ओरसे जाना चाहें और अपने कर्षते रहें तो कुछ लीचोंको आधममें लिमा वा मरुता है। इसके अलावा आधम-जीवन बिटानेकी वृत्तिसे कोई भारी वा बहुत आना चाहें तो उन्हें आरिधम-पत्र भवना चाहिये। ऐसे कुछ भागाकी हम बकरत होगी बाउ करके बहनोंकी बरपट रहेगी।

इस तस्वाके उपचारकी गार्बीबी द्वारा उप की हुई पत्रिटी भर्सावा इस तरह है।

सुगन्धम डेरबडम उपचार नूर्य-स्नान कटि-स्नान धर्म-स्नान पुग स्नान गरम पानीका मोक भापका स्नान पिट्टीकी पट्टी बाकिध और बावम पैरा जानेवाकी निधीन वनस्पतिबोका उपबोप।

उपचार करनेके नियमों और नुनरो जानकारीके लिए नीचेके पत्र पर (उबाबट फिग लिख भवकर) पूछा जाय

बकिबाई रैताई

व्यवस्थापक निसर्गोपचार आधम

उन्नीकांचन (पूना)

सूची

अस्तित्व १ —पापकी षड है १
 भाग्य डॉक्टर १५ —आरा
 पापीनी पर बरफके प्रयोग
 १५

भाषा १ ११ १

अस्तीतिन कुरली उपचार-गृह
 ११ ४ ४८ —के उपचारमें
 मांसका उपयोग नहीं हो
 सकता ७५ —के कार्य
 कर्त्ताओंको आधमके नियमोंका
 पालन करना होगा ७९ —के
 रोगियोंको बीड़ी नहीं देनी
 चाहिये ७५ —के लिए नीकर
 गांवसे ही प्राप्त करने चाहिये
 ७५ —के माचन बहुत नारे
 होने चाहिये ७५ —में गांवके
 रोगियोंके न जाने पर ही
 बाहरके रोगियोंको शक्ति
 किया जा सकता है ७४
 —में बाह्यके रोगियोंको पहना
 स्थान मिलना चाहिये ७४
 —में दिन बीमारियोंका उर
 बार दिया गया उनका
 विवरण ८१-८२

एभिस्तन डॉ ११ १२

ए के भाग्य डॉ ७ ८२
 ८३

कटि-स्नान १०-११ —कर्मियठको
 खायरा करता और बर्तनको
 मिटाता है ११ —सक
 बुझारकी उगार होता है ११
 कस्तूरका गांधी २९ ३१ ३३-३४
 कस्तुर्या मिथि ७३

कुरली उपचार ५ १३ ७९
 —के साधन पंचतरङ्ग है ९
 —को बाहरी कोपकी सहायता
 पर पापीमें प्रोत्साहन नहीं
 दिया जा सकता ७७ —गृह
 घरमें नहीं गांवमें ही हो
 सकता है १७-१८ —जीवन
 जीनेकी एक पद्धति है ५
 १८ —में जीवन-परिचर्याकी
 बात बानी है ५१-५२ —में
 निकट गरीबका नहीं दान
 भी समावेस होता है ७३ ८
 कुरली उपचार ५ —का नाम
 मुद्र स्वरामका नाम है ४
 —बड़ी-बूटी नहीं बचना ५

कृत् १, १ ११ १२ २२
 २५, ५१ —के उपचारोंमें
 मध्यविन्दु कटि-स्नान और
 शर्पच-स्नान है १

स्नेह्य पादर ५१

किदिचयन-सायम् १

सरस पानी १४ —आपाहीन

जैसा ही काम करता है १४

—रातके शर्प और विष्णुके

इक पर उपयोगी है १४

गजमगाम्बी ओसी ४२ ४४

पाथीरी —अग्नी जालीकी लकड़ीके

द्वार बनानेके लिए रामनामको

ही बड़ा इलाज मानते हैं ६४

—को मिर्ची और पानीके

उपचारा पर ध्यान २१ —के

कदली उपचारके मिश्रण

—जे पसलीके शर्पमें आहार

परिवर्तनसे उपचार किया ११

१२ —जे वेचिसकी बीमारीमें

जल और बरफका उपचार

किया ११ १५ —जे मणि

काककी बीमारीमें बहुर-स्नान

का प्रयोग किया २२-२४

—जे रक्तसाव बन्द करनेके

लिए बस्तूरबाको दान और

गमक छोड़नेका धानी किया

१ —जे रामराम पाथीके

हाथकी दूरी हथौरा मिट्टीकी

पुनक्तिमें उपचार किया २८

२९ —ज मिरबंससे फुटकाए

पानके लिए सुबहवा नारता

छोटा २५ —यूनाप्रक बारेल

० —बहुशर्पके बारेमें ४

मेवा जा जाती है ७९ -
मानते हैं कि कुदरती उपचारम
निर्क घरीरका ही नहीं मनका
भी समावेश होता है ७७
-मानते हैं कि खरिब-बकसे
पचपान और बस्यकृति जैनी
कुदरती गुर की जा सकती
है ७९-८ -मानते हैं कि
नीरोज आत्माका घरीर भी
नीरोज होता है ३ -मानते
हैं कि रामको स्वामीके रूपम
स्वीकार करनेवाला एक लय
भी व्यर्थ नहीं जाने देता ७९
-मानते हैं कि रामनाम याति
प्रदान करनेवाली मर्षाण्व
शक्ति है ४ -मानते हैं
कि विवाह स्त्री-पुरुषके बीच
हासिक और आत्मिक ऐक्यकी
निधानी होना चाहिये ४

बयंभ-स्नान ११ १२ -को कुनेने
कटि-स्नानसे ऊंचा स्थान दिया
१२

बहर-स्नान १२ १३ -पमाटी
पिती आमवात कुदरती केचक
आदिम उपवीनी १३ -बुजार
उतारने और नीच जानेम
बहुत उपयोगी है १२ -

बरक ४३ ४४

बाँस ५४

जहामीर पटेक ३३

जुस्ट ७ ९ २५ ५३

जोकर १ २ -इम बर्मभल
करते हैं २

लमबलकर, डॉ ३५

लव (गुर्ग) १ १९ २

वीनसा महेता डॉ ३६ ३७

नो डेककास्ट एसासिएम २९

पचमहाभूत ४२ ५ -का मसल
उपयोग कुदरती इलाज है

४२ ४७ -ही नैसर्गिक
उपचारोके धारण है ६

पानी ६ -का उपचार प्रमिद और
पुखती बीज है ९ -के
उपचार ९ १६

पुष्पी (मिट्टी) ६ डेलिय मिट्टी
पीकाक ७

प्राजजीवनराम मेहता डॉ ९ २४
प्रभावहन कोक ७७

बरकक उपचार १३ १४

बहावर्य ७९ -का मार्ग शिथला
जम्प है धनता ही कटिन है
७८ -की महिमाका जिसे
विश्राम हो गया है उसका
रामनाम धारण करने

है ७८ —के बिना पूर्व
आरोप्यकी रक्षा अद्यत्पत्नी
समझना चाहिये ४ —के
मार्ग पर बढ़नेमें रामनाम ही
सबसे बड़ा सहायक है ७८

जाप-स्नान १४ १९ —गठिया
मुठामे और सरसीमें बहुत
उपयोगी है १५ १६

अभिमाई बेसाई ७३
मनिलाक बाबी २२-२४ —के
कालम्बरमें पाबीबीने नहर
स्नायका प्रयोग किया २२ २४
महादेव बेसाई ६०-६१

मिट्टी —की पट्टी कम्बको
मिट्टाती है ७ —की पट्टीसे
सिखरमें तत्काल लाभ होता
है ७ —के उपचार ७-९
—कैसी हो? —विष्णु
बर्न बपैराके डक पर फायदा
करती है ८ —मक्त बुबार
और टाइफाइडम भी उन
योगम भी जा सकती है ८

मंजना डी (बीबराज) ३२

मुक्ताशार ६ ९ ११ /

रामहृष्य परमहंस ११

रामदास पाबी /

रामनाम ३६ ४८ ६३-६४ —और
गुजरती उपचार ४०-६०

—का जंतर-मंतरसे कोई संबंध
नहीं ४१ ४५ —के बिना
चित्तशुद्धि नहीं हो सकती ५१
—के मुकामके अनुभव भी कोई
बीज नहीं ४१ —बूझोंको
उपदेश करनेकी बीज नहीं
अनुभवकी प्रसादी है ४४
—रामदास कहा है ३६, ४१
४२, ६३ ६६ —ही बह्म-
चर्यके मार्ग पर बढ़नेमें सबसे
बड़ा सहायक है ७८ —ही
मानसिक स्वास्थ्य बनावे
रखनेमें सहायक होता है ७७
—हृदयसे निकलना चाहिये ७८

रिडर्न दू नेवर ७ २५

रावईस ३२

रामा महापात्र ४

रागभट ४३ ४४

राय १ २०-२१

विनोबा ७८

गुमीना नय्यर, डॉ ६४

पूर्व-स्नान १९ २

विजयप्रज्ञ ६३

